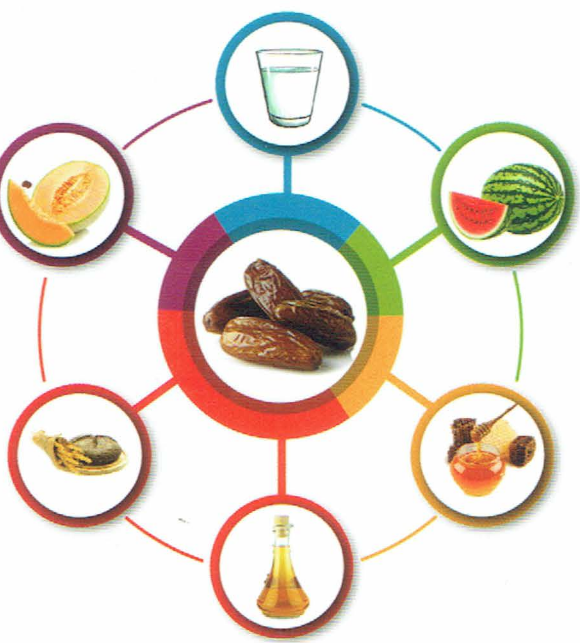
بەرنامێ خارنا پێغەمبەری ﷺ

دكتور عبدالواحد محمد صالح



وەرگێڕانی:
ئەیوب عبدالرحمن محمد

التفسير

به‌رنامێ

خارنا پێغه‌مبه‌ر ﷺ

بەرنامێ خارنا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)
نڤیسین: دکتۆر عبدالواحد محمد صالح

چاپی یەکەم ١٤٤١ك - ٢٠٢٠ز

نوسینگەی تەفسیر
بۆ بلاوكردنەوە
هەولێر- شەقامی 30 مەتری تەنیشت منارەی چۆلی
+964 750 818 08 66
www.al-tafseer.com
tafseeroffice@yahoo.com
/TafseerOffice

ئامادەكردنی پێرست - نوسینگەی تەفسیر
دکتۆر عبدالواحد محمد صالح (نووسەر)
بەرنامێ خارنا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)
١٤٩ لاپـەڕە
١٤ * ٢١ سـم
بابـەت : ئایینی
ISBN: 978-9922-632-33-9

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی كتێبخانە گشتیەكان - هەرێمی كوردستان
ژمارە سپاردنی (١٤١) ی ساڵی ٢٠٢٠ پێدراوە

"بیروبۆچونی ئەم كتێبە، مەرج نیە هەمان بیرو بۆچونی نوسینگەی تەفسیر بێ"

خـەتی بـەرگ : نـــەوزاد كۆیـی
دیزاینی ناوەوە : زەردەشت كاوانی

بەرنامێ

خارنا پێغەمبەر ﷺ

نڤیسین
د. عبدالواحد محمد صالح

ئەندازیار
ئەیوب عبدالرحمن محمد

کردویەتی بە بادینی

هەرێمی کوردستان - عێراق
سەرۆکایەتی ئەنجومەنی وەزیران
وەزارەتی رۆشنبیری و لاوان
بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان
هۆبەی سپاردنی کتێب

Kurdistan Regional - Iraq / Council of Ministers
Ministry of Culture & Youth - G.D. of Public Libraries

اقليم كوردستان - العراق
رئاسة مجلس الوزراء
وزارة الثقافة والشباب
المديرية العامة للمكتبات العامة
شعبة ايداع الكتب

ژمارە: ٢٥٩ العدد:
رۆژ: ١٥ / / کوردی التاريخ: / /

بۆ/ چاپخانەی دەرەوەی هەرێم

ب/ ژمارەی سپاردن

بەپێی یاسای چاپەمەنی ژمارە (١٠)ی ساڵی ١٩٩٣

ژمارەی سپاردن درا بەکتێبی (بەرنامی خارنا پێغەمبەر) لە نووسینی (عبدالوحد محمد صالح) بە تیرازی (١٠٠٠) دانە بە ناوەرۆکی (خۆراکی) لە چاپخانەکەتان چاپ بکرێت بەمەرجێک (٥) دانە بۆبەشی سپاردن رەوانە بکەن

لەگەڵ رێزماندا....

ژمارەی سپاردن	١٤١
ساڵ	٢٠٢٠

تێبینی،

١-نووسراوی سەرەوە، دەقەکەی لە پەڕەی دووەمی کتێبەکە وەکو خۆی دادەنرێت، بەشێوەی سکان.

٢-هەرچاپخانەیەک پابەند نەبێت بەناردنەوەی (٥)دانە لە کتێبەکە، جارێکی تر ژمارەی سپاردنی نادرێتێ.

سەرباز جەوهەر محمد
ج/بەڕێوەبەری گشتی کتێبخانە گشتییەکان
/ ٢ / ٢٠٢٠

وێنەیەک:
-کارگێری خزینەی
-جملکرن
-خولاو

هەرێمی کوردستانی عێراق - هەولێر - شەقامی کوردستان - پشت وەزارەتی رۆشنبیری و لاوان
اقليم كوردستان العراق - أربيل - شارع كوردستان - خلف وزارة الثقافة و الشباب
library.kurdistan@yahoo.com
Iraq - KRG - Erbil - Behind MOCY

بسم الله الرحمن الرحيم

دەسپێک

إن الحمد لله، نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لاشريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

دەمەکێ درێژ بی، من زور هزرل وێ چەندێ دکر، دبیت بەرنامێ خارنا پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) ل سەر چ بنەمایەك بیە ئەرێ چەوابیە دگەل وەختدا؟

یان ئەڤەش ب رێنیشاندانا خودایێ مەزن بیە، چنکی خودایێ مەزن ئەم بیێت رێنیشاندەر کرین، کو پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) ب پێشەنگ دانێین، پێغەمبەرەك، کو بێ سروش (وحی) هیچ کارەك نەبیە، دبیت خارن وڤەخارنێت وژی ب سروش ورێنماییێت خودایێ مەزن بینە، هەتا کو برسیاتی و تێری و هەبینی و نەبینیش، هەر ب بەرنامە بیە.

و بنیاتێ ڤێ هزرێ ئەوە (وما ينطق عن الهوى، فكيف يأكل با الهوى.........ل نك خو نە د ئاخفت پاچەوا دێ لنك خو خارنێ خوت؟!).

چنکی خارن وەك هەرتشتەکێ دی نیە، کو کەسەك ، یان چەند کەسەکێت دیارکری بشێن دەستا لێ هەلبگرن، بەلێ مەزن وبچیك، نێر ومێ، کورد وفارس تورك وعەرەب وئینگلیز، رەش وسپی، باژێری

وگوندی، هەمیا پێتڤیا روژانە یا ب خارنێ، نابیت ئەڤ بابەتێ هوسایێ گرنگ ل ئیسلامێ پیتە پێنەهاتبیتە دان، رێنمایێت تێرو تەسەل ل سەر نەهاتبنە دان، ل هەماندەمدا کوهندەك تشت یێت بەحس کری، کوتایبەتن ب چینەکا دیارکری، یان جهەك یان بیاڤەکێ تایبەت،

دەسپێکێ، مەزور بزاڤ کرن کو بەرهەمەکێ باش ل ڤ بارەیدا دەست مە بکەڤیت، داکو مفای لێ وەرگرین، بەلێ کێشە ئەوبی، نڤیسینەك، یان بەرنامەکێ تایبەت وتێروتەسەل لڤی بیاڤەی بەردەست نەبی، ئەڤ هندەش، ل ڤ لای وی لای بەحس کربی، هندی بێ سەروبەری پێڤە دیاربی، وچەند فەرمودێن لاوازیش تێدا بین، کو نەشیایین لێ پشت راست بین، بویە بنەچاری ڤە مەهزر ل وێ چەندێ کر، کو ڤەگەرێین بوسەر فەرمودێن پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، ول دیف فەرمودێت راست (صحیح)دا بگەرێین، ئەوێت کو پەیوەندی هەی ب بەرنامێ خارنا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، جدا بکەین، پشتی هنگی ل ڤەکولینەکا دەسپێکیدا، چەند بابەتا دەست نیشان بکەین، ل زنجیرەکا رەمەزانی پێشکەش بکەین.

سوپاس بو خودێ، پشتی زنجیرە ب سەرکەفتیانە تومار کری وپێشکەش کری، پێشوازیەکا گەرم لێهاتە کرن، لیژنا تایبەت ب نڤیسینا وتارا، بریاردا ڤێ زنجیرێش بنڤیسن، ولسەر شێوازێ پەرتوکەکێ، بدەنەدەست خاندەڤانێت هێژا، بوڤی کارەیش چند پێنگاف هاڤێتن:

١- نڤیسینا وتارا وپێدا چونەڤە ب نڤیسینێدا.

٢- گورینا شێوازێ دەربرینا ل وتارێ بو نڤیسینێ.

٣- دیف چونا زێدەتر بو فەرمودا، دانانا فەرمودێ بخو و دیارکرنا ناڤەروکا وێ.

هەمی پێکڤە ل (٢٢ بەشا) پێك تێت، ل بەشێ (ئێکێ) هەتابەشێ (نەهێ) مەبەست وجور وشێوە ورێژە دەم چەوانیا خارنا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) بەحسکری.

واتە: پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ب چ مەبەستەکێ خارن خاریە؟

رێژا خارنێ چەند بیە؟

کەنگی و ب چ تام خاریە؟

شێوازێ خارنا وی یا چەوابیە؟

ل بەشێ (دەهێ) هەتابەشێ(بیست وئێکێ) بەحس ل وان خارن وڤەخارنا کریە کو پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) خاری، هەرئێك ل وانا چ وەختەك وب چ رێژەکێ و ب چ مەبەستەکێ خاریە، مفایێن تەندروستی یێن هەر ئێك ل وان خارنا چنە؟

دیماهیك جار ل بەشێ (بیست ودوو)یێ، ئەنجامێت بەرنامێ خارنا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) بەحسکری.

ئەوا زێدەتر کارێمە زەحمەت کری ئەوبی کو چ ڤەکولینێن تایبەت ل سەر ڤی بابەتەی نەبین هەتا ببیتە دەسپێکەکا باش بوکارێمە، ئەم ل وێرێ دەست پێبکەین، هەرکارەکێ ل دەسپێکێ بکەی، زەحمەتەکا زورتر وپێش بینیێن کێم وکاسیێن زورترە، بەلێ هیڤیدارین ئەف دەستکەفتە

مفای بگەهینیتە خاندەڤانێت هێژا، هەمان وەختدا هیڤیدارین دەسپێکەکا باش بیت بو ڤەکولەرێن دی یێت بسلمان، دیماهیکا کارێ مە، دەسپێکا پێنگاڤەکا نی وڤەکولینەکا بهێز بیت بووان.

دکتور عبدالواحد محمد صالح

سلێمانی -١٤٣٩ مشەختی

دەسپێک

هەرل دەسپێکا دیتنا نازناڤێ ڤێ پەرتوکێ ئەڤ هزرە بومن هات کوئەس ب ڤی کارێ پیروز رابم، چنکی وەکی ئەم دبینین بەشەکێ زور ل نەخوشێت مە وەکی دکتور بومە بەحس دکەن ل بێ بەرنامەیا خارنێ یە لەوما من بفەر زانی ئەس ب ڤی کارەی رابم وخزمەتەکا بچیك پێشکێشی خەلکێ خویکەم.

وەرگـــێر

رەمـــــــــەزانا ١٤٤٠

دەرازینک

رەفتار و شێوازێ خارنا پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)

پێغەمبەرێ خودێ (صلى الله عليه وسلم) وەكی چەوا گرنگی ب جور وكوالتیا خارنێ ددا وەساش هندەك دابو نەریت ورەفتار هەبین ل دەمێ خارنێدا جێب جیدكرن وهەڤالیش بێت فێركرین وەك وی بكەن، داكو خارن ببیتە هویەك بو بجهـ ئینانا رەزامەندیا خودایێ مەزن هەروەسا زورترین مفای ل خارنێ وەرگریت ب شێوازەكێ هەژی ئەڤ كارە روژانە بێت ئەنجام دای.

١- دەست پێكرن بناڤێ خودێ.

٢- خارن بدەستێ راستێ.

٣- خارن ل بەرێ خوو.

عومەرێ كورێ بابێ سەلەمەی دبێژیت لنك پێغەمبەرێ خودێ (صلى الله عليه وسلم) من خارن دخار دەستێ خو دبرە لای دیێ خارنێ پێغەمبەرێ خودێ (صلى الله عليه وسلم) گوت(یَا غُلام سَمِ

اللهَ، وَكُل بيَمِينِكَ، وكُل مِما يَلِيك)[1] (زاروکێ جان ناڤێ خودێ بینە، بدەستێ راستێ بخو، ل بەرێ خو بخو).

٤- هەلگرتنا پاریێ خارنا کەفتی واتە ئەو خارنا دکەڤیتە سەر عەرد هەلگرینەڤەو ئەوالێ پیس بی لیڤەکەین ویادی بخوین ومفای لێوەر گرین.

٥- ئالیستنا تبلا پشتی خارن خارنێ جابر بومە ڤەدگێریت پێغەمبەرێ خودێ (صلی الله علیه وسلم) گوت (إنَ الشَيطانَ يَحضُرُ أحَدَكُم عِندَ كُلِ شَيءٍ مِن شَأنِهِ، حَتى يَحضُرَهُ عِندَ طَعامِهِ، فَإذَا سَقَطَت مِن أحَدِكُمُ اللُقمَةُ فَليُمِط مَا كَانَ بِهَا مِن أذًى، ثُمَ لِيَأكُلهَا، وَلَا يَدَعهَا لِلشَيطَانِ، فإذَا فَرَغَ فَليَلعَق أصَابِعَهُ، فَإنَهُ لَا يَدرِي فِي أَيِ طَعَامِهِ تَكُونُ البَرَكَةُ)[2] واتە شەیتان ل هەمی کارێت هەوەدا بەشدار دبیت هەتا خارن خارنێش هەکە ئێك ل هەوە پاریەك کەفت بلا هەل بگریتەڤە چ پێڤەیە لێڤەکەت وبخوت نە هێلیت بو شەیتان وهەرجارا بدیماهی بێن بلا بدەسمالێ دەستێت خو پاقژ نەکەین هەتا تبلکێت خو دئالیسین چنکی تو نزانی ل چ بەشێ خارنێ بەرەکەت هەیە).[3]

٦- پاقژکرنا سێنیك و ئامانێت خارنێ پێغەمبەرێ خودێ (صلی الله علیه وسلم) نەتهێلا چ بەرماییێت خارنێ دناف ئاماناادا بمینن هەمی ب تبلێت خو پاقژ دکرو دخار ئەنەس دبێژیت: (پێغەمبەرێ خودێ (صلی الله علیه وسلم) دگوتەمە ئامانێت خو پاقژ بکەن چ تێدا مایە بخون).

---

(١) صحيح البخاري الرقم ٥٠٦٦، صحيح مسلم الرقم ٣٨٦٠.

(١) صحيح مسلم الرقم ٣٨٨٧.

(٣) صحيح مسلم الرقم ٣٨٨٨.

٧- خارن ب سێ تبلا کەعبێ کورێ مالك دبێژیت: (پێغەمبەرێ خودێ (صلی الله علیه وسلم) ب سێ تبلا خارن دخار تبلا مەزن(بەران)، تبلا شەهدێ، تبلا ناڤەراستێ، پێشی دەستێت خو پاقژ بکەت تبلێت خو دئالیستن)[1] ئەڤەش وێ چەندێ دگەهینت پێغەمبەرێ خودێ (صلی الله علیه وسلم) پارێێت بچیك یێت خارنێ یێت خاری.

٨- کوم بین لسەر خارنێ پێغەمبەرێ خودێ (صلی الله علیه وسلم) دگوتە هەڤالا کو پێکڤە خارنێ بخون ولسەر سفرێ خارنێ بخون جابر بو مە ڤەدگێریت پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دگوت: (طعام الواحد یکفي الاثنین، وطعام الاثنین یکفي الأربعة، وطعام الأربعة یکفي الثمانیة[2]...... خارنا ئێك تێرا دویا دکەت، و یا دویا تێرا چارا دکەت، و یا چارا تێرا هەشتا دکەت)و ل فەرمودا عبداللەی کورێ عومەرشدا یاهاتی کو پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) دگوت:(کلوا جمیعا ولا تفرقوا، فان البرکه مع الجماعه)،[3] (پێکڤە خارنێ بخون لێکڤەنەبن چنکی بەرەکەت یات پێکڤەبینێدا).

٩- وەسف کرنا خارنێ دەمێ یاخوش: بیت ل نك پێغەمبەرێ خودێ (صلی الله علیه وسلم) چ جاران رەخنە ل خارنێ نەگرتینە وە خارنەکیش یابدل بیت یاوەسف کری جابرێ کورێ عبدالله ڤەدگێریت جارەکی پێغەمبەرێ خودێ (صلی الله علیه وسلم) لمالا وان داخازا

---

(١) صحیح مسلم الرقم ٣٨٨٣.

(٢) صحیح مسلم الرقم ٣٩٢٩.

(٣) سنن ابن ماجة الرقم ٣٢٨٤.

پێخارنێ کر گوتێ مە چ نیە ژبلی سێکێ گوت بینن پشتی خاری گوت: (باشترین پێخارن سێکە، باشترین پێخارن سێکە).

١٠- سوپاسیا خودێ بکە پشتی خارنێ: ئەنەس بومە ڤەدگێریت پێغەمبەرێ خودێ (صلی الله علیه وسلم) دگوت: (إن الله ليرضى عن العبد أن يأكل الأكلة فيحمده عليها او يشرب الشربة فيحمده عليها)[1]، (خودایێ مەزن ل بەندەی خوش دبیت هەکە خارنەك خار سوپاسیا خودێ بکەت وە هەکە ڤەخارنەکیش خار سوپاسیێ بکەت).

١١- دوعاکرن بو خودانێ خارنێ: عبداللەی کورێ بوسر ڤەدگێریت پێغەمبەرێ خودێ (صلی الله علیه وسلم) ل مالا بابێ من خارن خار پاشێ گوت(اللهُمَّ، بَارِك فِي مَا رَزَقتَهُم، وَاغفِر لَهُم وَارحَمهُم)[2]، (یا خوێ بەرەکەتێ بێخیە و رسقێ تەدایێ ولێ خوش ببە ورحمێ پێببە) مسلم ٢٠٤٢.

١٢- سەرگرتنا خارنی داپوشین: جابرێ کورێ عبداللەی ڤەدگێریت پێغەمبەرێ خودێ (صلی الله علیه وسلم) گوت: (غَطُوا الإِنَاءَ، وَأَوكُوا السِقَاءَ، وأغلِقُوا البَابَ، وَأَطفِئُوا السِرَاجَ، .. فَإِن لَم يَجِد أَحَدُكُم إِلَا أَن يَعرُضَ عَلَى إِنَائِهِ عُودًا، وَيَذكُرَ اسمَ اللهِ، فَليَفعَل)[3] سەرێ مەنجەلێ دانەف سەر وە خارنێ سەرگرتی بکەن ودەرگەها بگرن وچرایا ڤەمرینن وهەکە وەچ دەست نەکەفت سەرێ مەنجەلێ بگریت دارەك دانێن وناڤێ خودێ لێبینن وێ بکەن).

---

(١) صحيح مسلم الرقم ٥٠٢١.

(٢) صحيح مسلم الرقم ٣٨٩٨.

(٣) صحيح مسلم الرقم ٣٨٤٨.

رەفتارو شێوازێ ڤەخارنا پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) :

١- پێغەمبەرێ خودێ (صلى الله عليه وسلم) رێگریاکری ل ڤەخارنا لێڤێت شکەستی بێت گلاس وە هەناسەدان ل سەر ڤەخارنێ[١]، هەروەسا رێگریاکری ل ڤەخارنا ئاڤێ ل دەڤێ دولك وترمز ودەنە[٢].....هتد. دڤێت بکەنە گلاسا یان تشتەك دی وەسا ڤەخون.

٢- هەروەسا ئەم بێت فێرکریت کوسەرێ خارنێ داپوشین وە سەرێ ڤەخارنا قەپات بکەین وەك دبێژیت(غطوا الإناء، وأوكوا السقاء)[٣].

٣- پێغەمبەرێ خودێ (صلى الله عليه وسلم) ب سێ قورمان ئاڤ یا ڤەخاری وە لناف واندا هەناسە یادای، ئەنەسێ کورێ مالك دبێژیت پێغەمبەرێ خودێ (صلى الله عليه وسلم) ل دەمێ ئاڤ ڤەخارنێدا سێ جارا هەناسە ددا واتە سێجاران ئاڤ ڤەدخار ودگوت(هو أروى وأبرأ وأمرأ)[٤] (هوسا دێ باشتر تێناتیێ شکێنیت وسەلامەترە وسڤك ترە).

٤- هەروەسا رێگریا کری ل وێ چەندێ ب پێڤە ئاڤێ ڤەخون ئەنەسێ کورێ مالك دبێژیت پێغەمبەرێ خودێ (صلى الله عليه وسلم) رێگری یاکری ل وێ ئێك ب پێڤە ئاڤێ یان هەرشلەك دی ڤەخوت[٥].

---

(١) مسند احمد بن حنبل الرقم ١١٥٣٨، سنن ابي داود الرقم ٣٢٥٢ صححه الألباني.

(٢) صحيح البخاري الرقم ٥٣٠٩، صحيح مسلم الرقم ٣٨٦٢.

(٣) صحيح مسلم الرقم ٣٨٤٨.

(٤) المستدرك على الصحيحين الرقم ٧٢٧٣، وصححه و وافقه الذهبي.

(٥) صحيح مسلم الرقم ٣٨٦٥.

٥- هەروەسا ئەوێ ئاڤێ دابەش بکەت ل راستێ دەست پێبکەت ئەنەسێ کورێ مالك دبێژیت پێغەمبەرێ خودێ (صلی الله علیه وسلم) هاتە مالامە ومە مەرەك (میهەك) بودوشی وئاڤا بیرێ مە دگەل شیر تێکەلکر من داف پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) وئەبوبەکر لای چەپێ بی وعومەریش ل بەرامبەر بی وئێکی دەشتەکی لای راستێ رینشت بی دەمێ پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) بس کری ل خارنێ هندەك لێ مابی عومەر گوتێ ئەو ئەبوبەکرە کەواتە بلا ئەو ڤەخوت بەلێ پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) شیر دایێ دەشتەکی وگوت (الأیمنون، الأیمنون)[1]، (ئەوێت ل رەخێ راستێ، ئەوێت ل رەخێ راستێ).

٦- یێ ئاڤێ دابەش دکەت ل دیماهییێ ئاڤێ ڤەدخوت ل فەرمودا قەتادەدا یا هاتی پێغەمبەرێ خودێ(صلی الله علیه وسلم) گوت(إنَ سَقِيَ القَومِ آخِرُهُم شُربًا)[2]، (هەرکەسێ ئاڤێ بو هندەکا بگێریت ل دیماهییێ ئەو دێ ڤەخوت).

---

(١) صحيح البخاري الرقم ٢٤٥٢.

(٢) صحيح مسلم الرقم ١١٣٤.

بەشێ ١

پەنـد لبەرنـامێ خارنا پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)

دبیت کو خاندن ودیف چون ل بابەتێن گرێدایی ب خارنێڤە، زێدەتر ل هەیڤا رەمەزانێ لنك بسلمانا جهێ گرنگیێ بیت، چنکی ل وێ هەیڤێدا، کو خو ل خارن وڤەخارنا ڤەدگرن، هزرا وان زێدەتر یا ل نك، ئەڤەش دەلیڤەکا باشە، هەتا بسلمان پێداچونێ بکەن ب بەرنامێ خارنا خودا، باشترین بابەتە، کو بسلمان بڤێت دیف چونێ بو بکەت، مفایەکێ باش ل ڤ بیاڤەی ببینیت، پێکهاتیەل: بەرنامێ خارنا پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم).

ل ڤ رییەی هزر مەل ورێچەندێ کر، ب کورتی چند بابەتەکا ل شێوازێ خارنا پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) ئامادە بکەین، دبیت لنك هندەکا جهێ پرسیارێ بیت، بوچ ل سەدسالیا پازدێ یا مشەختبونێدا، نوکە بەحس ل بەرنامێ خارنێ دکەن، کول دەە سالیا دەسپێکا مشەختبونێ یا هاتیە جێبجیکرن؟

ئەویش ل جهەك و وەختەك، کو خارن تێدا یاکێم بیە، گەلەك جداهی دگەل ئەڤرو هەبی، دبیت هندەك وەسا هزر بکەن، کو پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، هەر تشتەکێ دەست کەفبیت، ئەو خاربیت ل بەر نەبینا خارنێ، ب هەر خارنەکێ یێ رازی بیت وخاربیت، وەکی

کورد دبێژن (ییێ برسی ل چ ناپرسی). بەلێ پشتی مە ڤەکولینەکا هیر یا ژیانا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، و بەرنامێ خارنا سەرکردەی کری، چوین بو هیرکاری وجور وژمارە ووەخت وشێوازێ وریژا خارنێت پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، مە هەست کر، ئەڤە هزرەکا شاشە، ئەگەر مە وەسا زانیبیت کو پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، ل برساتییێ هەر تشتەکێ دەست کەڤیت وخاربیت، بەلێ پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، باشترین وب مفاترین خارن یاخاری، ب بەرنامەیەکێ دیارکری، شێوازێ خارنا خو ییێ دانای. باوەریامن، وەکی چەوا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) لنك خو چ نەگوتیە، هەر تشتەکێ گوتی، ب فەرمان ورێنماییێت خودایێ مەزن بینە، ب هەمان شێوە بەرنامێ خارنێش، هەر ب رێنماییێت خودایێ مەزن بیە، خودێ ئافرێنەرێ مروڤانە، وشارەزاترە ل پێکهاتێن مروڤا، وباش وباشتر دزانیت ، وباشترین تشت بو پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) هەل دبژێریت.

نزانین ئەڤرو، چند ل بەرنامێ خارنا پێغەمەر (صلی الله علیه وسلم) دیرین، هەتا چەندێ ئەم نەشارەزاینە، دەربارێ سفرە وخارنا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، هەتا کو ئەم ب باشی ل سفرە وخارنا پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) شارەزا دبین، دزانین هەکە ب درستایی، شێوازێ خارنێ وەکی بەرنامێ خارنا پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) بگرین، گەلەك دەرد ونەخوشییێت ئەڤرو دێ ل مە ڤەبن، کو ئەڤرو گەلەك کەس پێڤە دنالن، بەلێ یا گرنگە بزانین، ئەڤ بابەتێ ل بەر دەستێت هەوەدا، تنێ سەرەتایەکە بو ڤی بابەتەی، ڤەکرنا

دەرگەهەکیە، هەتا کول وێرێ شێوازەکێ باشتر، هەرئێك لمە هەولێت زێدەتر بدەت، شێوەکێ باشتر وهیرتر، بچینە ناڤ بابەت و زانیارییێت زێدەتر ل سەر کوم کەین، وەسا تێنەگەین ئەڤە هەمی زانیارینە ل سەر بەرنامێ خارنا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، بەلکی ڤ بابەتەی، پێتڤی ب چەند ڤەکولینا، و بدەهان بەرگێت پەرتوکا هەیە.

هیڤیدارین کەسەکێن دی پشتێ مە، زێدەتر گرنگییێ ب ڤی بابەتەی بدەن، ئەڤا مە دەسپێکەك بیت ددەستێت واندا،

ل ئەڤرو وێڤە، گرنگیا بەرنامێ خارنا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ب باشی دەرکەڤیت، بەلێ کرنگیا زێدە ل وێ چەندێ یە، ڤەگەرێن بو وی سەردەم، بزانین ل وی سەر زەمان خەلك ب چ بەرنامەیەك خارن خاریە، هەتا چەندێ د پاشکەفتی بین؟

کومەلگەها نەزانینێ ل وو سەرزەمان، دیتنا وان بو خارنێ چبی، کو خارن خوشیا ژیانێ یە، کەسێ دخوشیادا ئەوە، یێ زورترین و باشترین جورێ خارنێ بخوت، گرنك تام بی، نەکو پێتڤی و باشی، زور خارن، عەدەتەکێ بەر مشە بی ناڤدا، جورێت سفرێ، وخارنێت بەرمشە وتام، ئاستێ مەزنیا وی کەسی دیار دکر.

هەرکەسەکێ خارنا بەرمشە نەبا، حسابا خوش مێرینییێ بو نەدهاتە کرن، پێشبرکێ بی ل سەر وێ چەندێ، کێ زێدەتر دخوت، کێ سفرا وی یاپرە ل جورێت خارنێ، دێشێت چندێ لێ بخوت؟

چنکی کێم خارن لنك وان، نیشانا نەساخییێ بی، کەسەکێ نەساخ نەشێت وەکی خەلکێ دی خارنێ بخوت، ئەڤە یاکریە بنەمایەك بخو دا بێژن:زور خارن مفایە، رامانا مەزناهی وتێگەشتنێ یە.

واتە: خارن ل نك وان پیڤەر بیە بوگەلەك تشتا، گرنگیا خارنێ ل نك وان، ب تامێ وجوانییێ و بەرمشەییێ بیە، نەوەکو ب گرنگی و پێتڤییێ ومفای بیە.

ئەڤروش گرنگی دان ب خارنێ وخوفێرکرنا جورێت خارنێ، دیاردەیەکا زورە ل ناف مەدا، چەند کەنالێن تلەفزیونێ، و سایتێن ئەنتەرنێتێ، تایبەت ب چێکرنا خارنێ پێشکێش دکەن، گەلەك ژنك دەمەکێ زور لبەر دبورینن.

گەلەك جارن هند گرنگی پێددەن، ل روی ئاینێ، یان هەڤژین و زاروك وخزم وکەسو کارێت خو، کێم تەرخەم دبیت، یاوەلێ هاتی، هندەك زەلاماش یێ خودایە ڤی رییەی، چنکی نوکەش گرنگیەکا زو دهێتەدان ب خارنا خوش وتام وجوان، هند گرنگی ناهێتەدان ب خارنا تەندروست و یاگونجایی وبمفا.

مخابن، ئەڤرو تێرخارن، یا بیە تشتەکێ پیروز، زێدەتر ل تێرکرنا دل ودەرون ومێشك، گرنگییێ پێ ددەن.

بلا یا غەریب نەبیت، هەکە ببێژن: ئێك ل وان هوکارا یێت کو پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) پێ هاتی ئەوبی، کو مروڤایەتییێ، ب چ شێوەیەك خارنێ بخون ؟

چ بخون وچەندێ بخون؟

چەوا بخون وکەنگی بخون وبوچ بخون؟

پێغەمبەرێ خودێ (صلى الله عليه وسلم) بێ هاتی، هەتا رەوشتێت جوان ب درستایی بگەهینیت، (بعثت لأتمم صالح الأخلاق[1]......ئەس بێ هنارتی هەتا رەوشتێت باش بگەهینمە هەمیا).

مروڤان کارێ وان پێکهاتیە ل:پەرستن، بەلام چ پەرستن، و چ رەوشتێ بەرز، بێ تەندروستیەکا باش وب جوانی ناهێتە ئەنجام دان.

هو کارەکێ مەزن یێ تەندروستیێ پێکهاتیە ل: خارنا تەندروست، وخودایێ مەزن ل قورئانا پیروزدا، ب هیری بەحسێ خارنێ کری، خالێت گرنگ یێت دیار کری وەك دبێژیت:

﴿ ٱلَّذِينَ يَتَّبِعُونَ ٱلرَّسُولَ ٱلنَّبِيَّ ٱلْأُمِّيَّ ٱلَّذِى يَجِدُونَهُۥ مَكْتُوبًا عِندَهُمْ فِى ٱلتَّوْرَىٰةِ وَٱلْإِنجِيلِ يَأْمُرُهُم بِٱلْمَعْرُوفِ وَيَنْهَىٰهُمْ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ ٱلْخَبَٰٓئِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَٱلْأَغْلَٰلَ ٱلَّتِى كَانَتْ عَلَيْهِمْ ۚ فَٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ بِهِۦ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَٱتَّبَعُوا۟ ٱلنُّورَ ٱلَّذِىٓ أُنزِلَ مَعَهُۥٓ ۙ أُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ ﴿١٥٧﴾ ﴾ الأعراف.

ئیمانداری تەمام ئەون ل دیف هنارتی وپێغەمبەرێ نەخویندەوار دچن ئەوێ سالو خەت و نیشانێن وی لنك خو دتەورات و ئینجیلێدا دبینن فەرماناوان ب باشیێ دکەت وان ل خرابیێ ددەتە پاش تشتێ

---

(١) مسند أحمد بن حنبل، الرقم ٨٧٤٩، صححه شعيب الأرناؤوط، المستدرك على الصحيحين، الرقم ٤١٦٢ وقال على شرط مسلم و وافقه الذهبي.

پاقژ بووان دروست دکەت وتشتێ پیس ل سەر وان حەرام دکەت، بارێ وان یێ گران لسەر وان رادکەت، قەیدێت وان خو پێگرێدای ل سەر وان رادکەت(ئانکو وی بارێ وان خو ژ ئەحکامێت خو پێگرێدای ل نە چێکرنا هندەك خارنا لێڤەکرنا جهێ پیس ل جلکێ وان وسوتنا دەسکە فتیا......هتد، سڤك کر)ڤێجا ئەوێن باوەری پێئینای وریز لێگرتی و هاریکاریا وان ل سەر نەیاران کری بدیف وێ روناهییێ کەفتن ئەوا دگەل وی هاتی کو(قورئانە)ئەڤە ئەون بێت سەرفەراز)

ئێك ل وان رەخنا کو بێباوەران ل پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) هەبی ئەڤەبی، کو دگوت: چەوا دبیت پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) نان بخوت وەکی مە لناڤ بازار بگەرێت:

﴿ وَقَالُوٓاْ أَسَٰطِيرُ ٱلۡأَوَّلِينَ ٱكۡتَتَبَهَا وَقَالُواْ مَالِ هَٰذَا ٱلرَّسُولِ يَأۡكُلُ ٱلطَّعَامَ وَيَمۡشِي فِي ٱلۡأَسۡوَاقِ لَوۡلَآ أُنزِلَ إِلَيۡهِ مَلَكٞ فَيَكُونَ مَعَهُۥ نَذِيرًا ﴿٧﴾ ﴾ الفرقان.

دگوتن ئەڤە چ پێغەمبەرە؟ (ئانکو چەوا ئەڤە دێبیتە پێغەمبەر ئەو وەکی مە) خارنێ دخوت و بازاری دگەرێت (بو شولا هەروەکی ئەم دچین) بلا ملیاکەتەك هاتبا ودگەلدابا بوبا شاهد (دامە باوەری پێئینابا).

خودایێ مەزنیش جابا وان داو گوت، پێتڤیە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) مروڤ بیت، داکو بشێ بکەنە پێشەواییێ خو، ئەڤا روژانە ئەو دکەن، پێغەمبەرێ خودێش(صلى الله عليه وسلم) وەکی وان بژیت ب کردار ل ناڤ واندا بیت، هەتا کو ببیتە بەلگە ل سەر وان، کو دبیت مروڤەك وان جێبجی بکەت، کو خودایێ مەزن فەرمانێ پێدکەت:

﴿ وَلَوْ جَعَلْنَٰهُ مَلَكًا لَّجَعَلْنَٰهُ رَجُلًا وَلَلَبَسْنَا عَلَيْهِم مَّا يَلْبِسُونَ ﴿٩﴾ ﴾ الأنعام.

ئەگەر ئەو پێغەمبەر مەكربا ملیاكەت داكەینە زەلام داهەر ئەوجلكێ پێغەمبەر دكەنە بەرخو داكەینە بەروان).

ئەم وەكی بسلمان فەرمان یا لمە هاتیە كرن، هەكە مە خودێ خوش دڤێت، دا لدیف پێغەمبەرێ خودێ (صلى الله عليه وسلم) بكەڤین، ب ڤێ دێ خوش ڤیانا خو بو خودایێ مەزن دیاركەین:

﴿ قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ ٱللَّهَ فَٱتَّبِعُونِى يُحْبِبْكُمُ ٱللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٣١﴾ ﴾ آل عمران.

ئەی محەمەد بێژە وان هەكە هین درستی حەش خودێ بكەن ل دیف من وەرن ورێكا من بگرن خودێ دێحەش هەوە كەت گونەهێت هەوە دێ لێبەت راستی خودێ گونەهـ لێبەرو دلوڤانە).

دیف كەفتنا پێغەمبەرێ خودێش (صلى الله عليه وسلم)، تنێ ل بیرو باوەر جیهاد ونڤێژو چەند مەسەلادا نیە، بەلكو پێتڤیە ل هەمی كایێن ژیانێدا، دیف پێغەمبەر خودێ (صلى الله عليه وسلم) بكەڤین.

من باوەریا تەمام یاهەی، هەكە وەكی پێغەمبەر خودێ (صلى الله عليه وسلم) نیشامەدای، شێوێ خارنا خو رێك بكەین، رێژمیەكا كێم یا وان دەرمانێت ئینە كوردستانێ، بەسن بو چارەسەرییێ، هزارەها كێشێن تەندروستییێ، دا چارە بن ونەخوش خانە داچولبن.

خوزی چێببا، روژەکێ ل روژان، هەرئێك لمە، بو چێببا مێڤانداریا پێغەمبەر خودێ (صلی الله علیه وسلم) کربا، هەتا کو مەزانیبا کاکێ لمە خارنەکا تەندروست وشەرعی هەیە، دێ ل ریێ مەهێت مێڤانداریا پێغەمبەرێ خودێ (صلی الله علیه وسلم) بکەین!

چەند ئاگەهداریا کارتا پەیوەندییێ، پارێ بلیکێ، پانزینا ترومپێلێ، پێتڤیە دە جاران زێدەتر، ئاگەداری ریژە وجور وچەند وچەوانیا خارنا خو بین، مفا وزەرەرێن خارنێ بزانین، کو دخوین، نە بتنێ خارنا خو، بەلکی هەر خارنەکو فەخارنەکا، دەینە مالا خو، چنکی هەر ئێك لمە، بەرپرسە ل مالا خو، وزاروکێت خو، ژنکیش ل مال بەر پرسن، لزەلامێ خو وزاروکێت خو وەکی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دبێژیت: (ألاَ كُلُكُمْ رَاعٍ وَ كُلُكُمْ مَسْؤُولٌ عَنْ رَعِيَتِه..... وَالرَجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ وَهُوَ مَسْؤُولٌ عَنْهُمْ وَالْمَرأةُ رَاعِيَةٌ عَلَى بَيْتِ بَعْلِهَا وَ وَلَدِهِ وَهِيَ مَسْؤَولَةٌ عَنْهُمْ)[١].

واتە: باش بزانن هنگ هەمی شڤانن، وە هنگ هەمی بەرپرسن ل وان، کورێبەرییێ لێ دکەن، زەلام شڤانە ل سەر هەڤژین و زاروکێت خو، لێ بەرپرسیارە، وە ژنکیش شڤانە بسەر مال وزاروك وزەلامێ خو ولێ بەرپرسە).

خیشکا هێژا! هشیاری بەرپرساتیا ناف مالێ بە، بزانە دێ چ خارن حازر کەی؟ بگەرە ل دیف باشترین خارندا و وێ بو زەلام و زاروکێت خو حازر بکە.

خوزی هەر دایکەکێ هندی دکتورەکێ خارنێ، شارەزاییی هەبا ل سەر خارنێ!

---

(١) صحيح البخاري، الرقم ٦٧٣٨، صحيح مسلم، الرقم ٣٤٩٦.

بەشێ ٢
خــارن ب بەرنــامە

دەمێ بەحسێ بەرنامێ خارنا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) تێتەکرن، مە پەند لڤ بەرنامەی وەرگرت، دبیت پرسیارەك لنك زور لمە چێ ببیت، بێژین: ئەرێ ما قورئانێ بەرنامێ خارنێ بو مروڤان دانەنایە؟

بەرسڤەکا زوریا ئاسایە بێژین بەلێ:دیارکرنا وێش یادیارە، تنێ سێ پەیڤن ل قورئانێ، هەتا بەرنامێ خارنێ بو مروڤان دیاربکەت، (کلوا، واشربوا، ولاتسرفوا....... بخون، ڤەخون، زێدەگاڤیێ نەکەن).

مروڤ بو چالاکیێت روژانە، پێتڤیێ ب هێزێ هەیە، بودەست کەفتنا هێزێش، پێتڤی ب خارنێ یە، ئەڤەش بجهئینانا پەیڤا ئێکێ ل شێواز، هەروەسا پێتڤی ب ڤەخارناش هەیە، ئەڤەش ل پەیڤادوییێدا دیار دبیت.

پێتڤیە سنورەك بو مروڤان دانێن هەتا کو پێتڤی وحەزێت وان تێکەلی ئێك نەبن، ل جهێ گرنگی دان ب پێتڤیێ، تنێ هزر کرن لنك حەزو ئارەزوییێت خو نەبیت، زێدەگاڤیێ بکەت ل خارن وڤەخارنا، ئەڤەش پەیڤا سێییێ، کو پێکهاتیە: ل زێدەگاڤی نەکرن.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ل دەمێ نان خارنێدا، ب وێ رێژێ نان یێ خاری، وەکێ وی مروڤێ ل سەر پێ بیت نیەتا چونێ هەبیت، تنێ دێ چند پاریەکا خوت، ب ڤی جورەی یا خاری.

چەوا قورئانێ رێژاخارن وڤەخارنێ بێت دیارکری، وەسا جورێت خارنێش بێت دیارکری، یێ گوتی تشتێ باش و پاقژ وبمفا بخون:(كلوا من طيبات...... ل تشتێت پاقژ بخون).

واتە: پێتڤیە ئەوخارن هندا بمفا بیت، کو پێتڤییێت لەش دابین بکەت، وە نابیت یا ب زەرەر بیت ئێك ل کێشێت ئەڤرو یێت ئەروپیا، پێکهاتیە ل جورێ خارنێ، ئەو زێدەتر گرنگییێ ب خارنێت خێرا (فاست فوود) ددەن،

کەسەك سپێدێ هەتا هێڤار شول دکەت، نیڤرو دێ لەفەکا گرێدایی بو ئینن، ب خارنەکا خێرا هاتیە ئامادەکرن ودێ خو تێرکەت، کو یا پرە ل کاربوهیدرات ودونی، مەبەست لێرە ئەوە، زور وەخت ب خارنێڤە نەچیت، هەرچەندە ئەڤە زیانە ل خو دکەن، کو هەست ب تێربینێ دکەن، بەلێ خارنەکا زیان بەخش وان یاخاری، کو پێتڤییێت لەشی دابین نەکرنە، بەلێ خارنا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) زور جدا تربیە، ل خارنێت نوکە یێت مە و ئەوروپیا، خارنا وی دەمێت وێ دیار کری بین، رێژە و جورێ خارنێ و هەتا کو شێوازێت وێش دیارکربین، ب رێژەکا دیارکری خارن یا خاری، باشترین وبمفاترین خارن یا خاری، خارنا بها گران و زەحمەت نەخاریە. خارنەکا ب مفا یا خاری کو ب سناهی دەست کەفتیە.

ب ڤی شێوەی دێ شێین بێژین: پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ب شێوەکێ هەرەمەکی وبێ بەرنامە خارن نەخاریە، بەلێ شێوازەکێ هیر یێ خارنێ هەبی کو ل کوپیتکا تەندروستیێ و کوالتییێدا بی.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) نە بتنێ بو خو بەلکی بو دەورو بەرێت خوش، بەرنامەکێ تایبەت یێ خارنێ هەبی شێوازو کاتێت خارنێ دگەل خو خێزانێدا و دگەل مێهڤانادا، ل دەمێ چونە هێهڤانداریا و ل دەمێ چونە جیهادێ، بو هەر ئێك ل ڤانە شێوە ورێژە ووەخت وچەنداتیا خارنێ جیاواز بی و ب بەرنامە بی.

ل سەر خێزان یا خرڤەکری، پێکڤە خارن یاخاری و تنێ خارن نەخاریە، پارا کەسێ نەخاریە، خارنەکا ب دل نەبیت ل بەرچاڤێت کەس نەشکاندیە، ئەڤە و بدەهان هیردەکارییێت دی، کودبیت ل خارنا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) پێش بینی بکەن.

ئەڤرو کەسانەك داکو کێم وکاسیێن خارنا جدا لناف خەلکیدا بخو نەئینن، جدا تر ل ڤی خەلکەی شێوازێ خارنا خو دیاربکەن، چەند جورێت جیاواز شێوازێت جدا یێت خارنێ دادنێن، کو گەلەك جاران زیانێت وان ل زیانێت خارنا مشە ل ناف کومەلگەهێ زورترە.

بو نمونە: هندەك دبێژن ئەم ب چ رەنگا گوشت نا خوین، هندەك بێژن: ئەم گرنگییێ ب بەرهەمێت زیندەورا ددەین، هندەك گرنگی ب بەرهەمێت گیایی دەن، هە ئێك ل ڤانە بەشەکێ زور ل خارنێت دی دهێلن، چنکی ڤان جورێت خارنا، کێمو کاسیێن زور دێ ل ڤیتامینا بن، بیتە ئەگەرێ کێمیا ڤیتامین(B)، ئەڤ ڤیتامینە گەلەکا گرنگە بو خینێ و مێژی ودەماران، تنێ ل بەرهەمێت زیندەوران دەست دکەڤیت.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) هەم گوشت یێ خاری، هەم بەرهەمێت گیایی، هەم یێت زیندەوەری، وگرنگی یا دایە فێقی، بەلام خارن ب شێوازەکێ رێك و پێك بیە.

شێوازێ خارنێ وگرنگی پێدان، ل دیماییێت سەدێ بیستێدا زێدەتر گوتن ل سەرکرن، پێشتر خەلك نەهاتیە ب هیری گوتنا ل سەر شێوازێ خارنێ بکەت.

بەلێ پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) چەوا ئەف هیرکاریە گرتینە بەر؟ ب دلنیایی ئەڤە ل رێنماییێت خودایێ مەزن بینە.

هەرووەسا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) پێش نان خارنێ و ل دیف نان خارنێ هندەك هیرکاری یێت کرین، کو هەم جوانی و بهێزیا شێوازێ خارنا وی یا نیشاندای، بو نمونە: پێش خارنێ دەستێت شوشتی وهەڤالێت فێرکری کو خارن یادانایی بیت نەچن بو نڤێژێ، هەتاکو خارنێ دخون، ناڤێ خودێ یێ ئینای، ل بەرێ خو یێ خاری، و بدەستێ راستێ یێ خاری، دیماهیکێ دێ گەینە وێ چەندێ، کو پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ب بەرنامە خارن یاخاری، برنامێ وش ل کوپیتکا دلنیاییێ دابیە.

بەشێ ٣
زێدەگاڤی د خـارنێدا

خارن دبنیاتدا بوڤییە، مروڤ هند تامێ لێ بکەت، هند مفای لێوەرگریت، چنکی وەکی مەگوتی: مروڤ بو هاتن و چونا روژانە پێتڤی ب هێزێ یە، خارنیش وێ هێزێ ددەتە مروڤ، بەلێ هەرکو خارن ب شێوەکێ تەندروست نەخار دێ بیتە دەرد و نەخوشی، نەك تنێ بو مەزنا، بەلکی بو زاروکاش هەر وەسایە، هەتا بو باژێر و حکومەت ودەولەتێش دێبیتە کێشە، هەمی لێ بێزار دبن، خارن چێکرن چەندا گرانە، بکار ئینانیش ل جهێ خودا نەبیت هندە یان زێدەتریش یا گرانە،

ل دیف زانیارییێت رێکخراوا جیهانیا خارنێ سالانە پشکا(هەشت سەد و چل و حەفت) ملیون کەسا خارن تێتە هاڤێتن، واتە تێرا هەشتیەکا مروڤان، ئەڤە ژمارەکا کێم نیە کو ل شاشان دبینن ول رادیویا گوە لێ دبن، ب ملیونان کەس ل جهێن جیاواز و ل سەر رێ ڤی عەردەی برساندا دنالن.

کێشە نە ئەوە تنێ هاڤێتنە و بەس، بەلکی پیس بینا ژینگەهێش یا تیدا، برێژا سێکی، واتە:ئەڤەش وەکی گارگەهێت ترومبێلا دبیتە پیس کرنا ژینگەهێ، کە ئەڤە بیە دیاردەیەکا مشە ل جیهانێ ووژدان دمرن، ئەڤەش گەلەك ل زێدە گاڤیێ مەترسی ترە.

واتە: زورا گرنگە ئەڤ روشنبیریە ل ناڤ مالاندا بلاڤ ببیت، هەر گاڤا مە ڤیا خارنێ بکرین باش هزرێ لێ بکەین، دلنیا بین کو یا پێتڤیە پاشێ بکرین، هەکە پێتڤی نەبی نەکرە، ب سادەیی وەرنەگرە، چنکی هەتا تە خارن نەکریە مال نیە ل سەرتە، دەه جارا هزر بکەی هەرێ ڤە تێتە خارن؟

ئەرێ بسەرڤە ناچیت؟

ئەرێ من پێتڤی پێهەیە؟

ئەرێ ئەڤ خارنا من دڤێت بکرم یا تەندروستە؟

ئەرێ زور نیە نا هێتە فرەدان؟

ئەرێ نابیتە پیسی بو ژینگەهێ؟

بەلێ هەرگاڤا تەکری بیە مال ل سەرتە لێ بەرپرسیاری، چەوا دێ بکارئینێ، هەکە تە ل دیف پێتڤیێ بکر ئینا، زێدەگاڤی تێدا نەکر، ب هەروە نەدا، ئەڤە شولەکا زور باشە تەکر، ئەگەر نە بەرپرس ل وێ خارنا تو دکری، مخابن، ئەڤرو سەلێت گلێشی پتر زکێ مروڤان خان یا تێدا، خوایێ مەزنیش ل سەر هەر تشتەك لێ پێچینێ دێ ل تە کەت:

﴿ ثُمَّ لَتُسْـَٔلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ ٱلنَّعِيمِ ﴿٨﴾ ﴾ التكاثر.

(ل وێ روژێ دێ پرسیارا هەر خێرو خوشیەکێ لتە هێتەکرن).

نوکە دەولەتێن روژ ئاڤا مژیلی وێ چەندێنە ئەڤێ وەکی یاسا ل فروشگەهێت خارنێ دانێن، هەکە خارن لێ زێدەبی تڤیا سەرف کەن نەهێلن فرەدەن، چنکی پارە سەرف دبیت و ژینگەهیش پیس دبیت، هەر خارنەکا ماوە بسەر چو دێ بیتە ژەهر.

هنێر ئەو نیە تو چەندێ دخوی، هنێر ئەوە چەوا وێ خارنێ هەرس بکەی، چنکی هەر خارنەك خودێ دانابیت وەسا یا دانای کو رێژەکا هێزێ بلەش ببەخشیت، دەمێ کەسەك خارنێ سەرف بکەت ل جهێ وێ چەندێ هیزێ لێ وەربگریت و وێ هێزێ سەرف بکەت نەبکەتە ژەهر و زیانێ ل کومەلگەهێ ددەت، ئەڤە زێدەگاڤی و لادانەکا مەزنە، چنکی خارنێ کو مروڤ دخوت مفای ل ئێك ب ئێك یا وان گەردیلێت وێ وەر دگریت، زور جداترە ل وێ هێزا ل لایەکێ دی وەرگریت وەك هێز بکاربینیت.

هەکە کەسانەك بێی مەبەستا دین و ترسان ل خودێ گەشبنە وێ بروایێ واز ل زێدەگاڤیێ بینن ب تشتەکێ خراب بزانن، بسلمان زور ل پێش ترە کو گوهداری فەرمانا خودێ و پێغەبەر(صلی الله علیه وسلم) بیت، ل خارن و ڤەخارنێ زێدەگاڤیێ نەکەت، هەرتشتەکێ لێ زێدەبیت پێش ببیتە ژەهر، هەتا وی دەمێ ببیتە ژەهر مفای لێ ببینیت، بدەتە کەسەك کو یا باشە بشێت مفای لێ وەرگریت:

﴿ وَءَاتِ ذَا ٱلْقُرْبَىٰ حَقَّهُۥ وَٱلْمِسْكِينَ وَٱبْنَ ٱلسَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ﴿٢٦﴾ ﴾ الإسراء.

ماف وحەقێ کەس وکاران ل (سەرەدان حەژێ کرنێ وهاریکاریێ..... هتد) بەلەنگازو رێڤینگا بدەیێ ودەست دریانێ دمالێخودا نەکە(دەست دریان ئەوە تومالێ خو ل نەگوهداریا خودێدا سەرف بکەی)).

ئەڤرو هەر هەژارەك ب سەبەبێ رەزیلیا دەولە مەندەکی، یان خراپ بکار ئینانا خێرو خێراتا لنك کەسانێن دی، هەژار بیە، هەکە هەرکەسەك

ل دیف پێتڤییێت خو بکار بینیت، ول دیف شیا نێت خو خێرا بکەت، هەژاری نامینیت.

زور جاران کەسەك خارنێ دخوت، وەسا هزردکەت ئەڤە تنێ تێرا وی دکەت، بەلێ هەکە کەسەکێ دیش بەشدار بکەت، هنگی دێ بو دیار بیت کو تێرا هەردوکا هەیە، وەکی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دبێژیت: (طعام الواحد يكفي الاثنين، وطعام الاثنين يكفي الأربعة، وطعام الأربعة يكفي الثمانية [1]...... خارنا ئێك تێرا دویا دکەت، و یا دویا تێرا چارا دکەت، و یا چارا تێرا هەشتا دکەت).

بویە خێرا بکە، نە ترسە ل کێم بینێ، وە نەترسە ل برسا تییێ، ئەوا تو ب کێم دزانی تێرا تە هەیە، یێ مەرد بە هەتا خودایێ مەزنیش یێ مەرد بیت دگەل تە، چنکی خودایێ مەزن یێت مەرد خوش دڤێن، تایبەت ل رییێ خارنێ. ب هیری یێ بەحسکری وەکی دبێژیت:

﴿ وَيُطْعِمُونَ ٱلطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِۦ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ﴿٨﴾ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ ٱللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَآءً وَلَا شُكُورًا ﴿٩﴾ إِنَّا نَخَافُ مِن رَّبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا ﴿١٠﴾ فَوَقَىٰهُمُ ٱللَّهُ شَرَّ ذَٰلِكَ ٱلْيَوْمِ وَلَقَّىٰهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا ﴿١١﴾ ﴾ الإنسان.

ئەو خارنا ئەو حەژێ دکەن وهەوجە ددەنە هەژار وسێوی ودیلا * دبێژنەوان ئەم ڤێ خارنێ درێکا خودێدا ددەینە هەوە مەچ ل هەوە نەڤێت نەخەلات ونەسوپاسی * ئەم ڤێ چەندێ دکەین چنکی ئەم

---

(١) صحيح المسلم، الرقم ٣٩٢٩، سنن الترمزي، الرقم ١٧٩٠ سنن ابن ماجة، الرقم ٣٢٥١ صحيح ابن حبان، الرقم ٥٣١٣ مسند احمد بن حنبل، الرقم ١٣٩٣٧.

ل خودایێ خودترسین دامەل روژەکا ترش وتال وگران پارێزیت*لبەر باشیا وان خودێ ئەو لنەخوشیا وێ روژێ پاراستن روناهی وگەشاتی ئێخستە دسەرو چاڤێت واندا)

هەردەم ب ڤان جورە ڤەلڤینا مە دەسکەفتێت مەزن یێ بدەست خو ڤە ئینای، خودایێ مەزن یێ ل خو رازیکری، دلێ کەسەك مە خوش کربیت و پێتڤییێت و دابین کرین، وژدانا مە یا تەنابی، کو بینە ئەگەرێ دل خوشی و هاریکاریا کەسەك، یاسایا پاراستنا ژینگەهێ مە جێب جی کریە، لەشێ خوش مە ل دەردو نەخوشیا پاراستیە، پاراستن ل جهێ چارە سەرییێ وەرگرتیە، بیرا وەبینم وەك پێغەمبەر (صلى الله علیه وسلم) دبێژیت (شفاء مرضاکم بالصدق......چارەسەریا نەخوشێت خو بکەن ب خێرو خێراتا)

بەشێ ٤
کێم خـارن (رجێم)

دبیت ئەڤرو زور ل خەلك، سەرسام بن ل ولاتێن روژئاڤا، کو چەوا گلەیان دکەن سەبارەت زێدەگاڤیا، وەلاتیێن خو هاندەن کو زێدەگاڤیێ دخارنێدا نەکەن، وەسا بزانن کو ئەڤە پێشەنگن لڤ رییەی، کەس ل پێش وان ب ڤی شێوەی هزر ل بابەتەکێ وەسا نەکربیت، بەلێ ئێکەم دەولەت، کو ب هیری و ب بەرنامە بانگ خازی بو کربیت، بو زێدەگاڤی نەکرن ل خارنێ، دەولەتا ئیسلامێ بیە، ل مەدینێ ب سەرکرداتیا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم).

بژلی وێ پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) کومەلگەهـ فێرکر ئەوا لێ زێدە ، لنك خو هەلنەگرن هەتا کو ماوە بسەرچیت، فێرکەن کویا زێدەی خو بدەنە وان کەسان کونیە، ب ڤی شێوەی دەهان مەبەستێت ئابوری وکومەلایەتی ودەرونی وئاینی دێ گرن.

پێغەبەر (صلی الله علیه وسلم) دبێژیت (من کان معه فضل ظهر، فلیعد به علی من لاظهر له، ومن کان له فضل من زاد، فلیعد به علی من لا زاد له[1] ....هەرکەسەکێ خارنەکا زێدەهەبی، بلا بدەتە کەسەك، کو خارن نیە، وە هەر کەسێ تشتەکێ زێدە هەبی بلا بدەتە وی، کو نەبیت).

---

(١) صحیح مسلم الرقم ٣٣٤٥، سنن ابی داود، الرقم ١٤٢٩، صحیح ابن حبان، الرقم ٥٤٩٦.

بابو باپیرێت مە رێکا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) بەرزە نەکریە، دیف کەفتنا ڤی سەرکردەی ل ژیانا واندا یا رەنگ ڤەدای، بو نمونە: هەرکەسەکێ غەریب چوبیتە جهەك وخەلك هەست پێکربیت کو غەریبە و مێڤانێ کەس نیە یێ مێهڤان کری و هەتا کو دلنیابن ل وێ کول مالەکێ مێڤان کربیت نە چونەف مال.

دبیت هندەك وەسا بزانن زێدەگاڤی ئەوە: تشتێ زێدە فرێنەدەین، بەلێ زێدەگاڤی ئەوە کو هەمی ئارە زوییێت خو تێر بکەی، واتە: هەر تشتەکێ تە ڤیا بخوی هەکە دەرون چ سنورا بو دانەنێن دێ حەز ل زور تشتا کەت، ئارەزوش ل سنورێت باش وخراب ومفا وزیانادا راناوەستن، بویە پێتڤیە سنورەك بو ئارە زوییێت خو دانێن.

نوکەش ل نك مە، هندەك جارا ل درەنگا شەڤێدا دێ هندەکا بینی ل مال دەردکەڤن، نەل بەر برساتییێ و نەل بەر کارەکێ گرنك، تنێ بو تام و ئارەزویەك ل وێ درەنگیا شەڤێ، گوشت یان خارنەکا گرانا وەکی سەروپێیا دێ خون، هەکە پرسیارێ لێ بکەی دێ بوچ خون؟

بەرسڤا وان ئەوە: من دڤێن، و سەروپێ بخو زور کێشا چێدکەت ئەو رێڤیکێت ناف سەرو پێیادا زور کێشا چێدکەن، گران هەرس دبیت، زیانەکا زور بگەدە وریخولێت مروڤ دگەهینیت، ئەڤە ل دەمەکێ ئاساییداو پا هەکە ل درەنگا شەفێ بیت چەوایە.

جارەکێ جابرێ کورێ عبداللەی هندەك گوشت کریبی، ل رێکێ عومەرێ کورێ خەتاب دیت، عومەر گوتێ: ئەڤە چیە جابر؟

جابر گوت: هندەك گوشتە، من حەز لێکر، من کری.

عومەر گوت: بوچ هەر تشتەکێ تە ڤیا دڤێت بکری؟! ئەرێ ناترسی ل وێ چەندێ لێپێچینا تە بکەن، وەك ئەڤ ئایەتە دبێژیت:

﴿ وَيَوْمَ يُعْرَضُ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ عَلَى ٱلنَّارِ أَذْهَبْتُمْ طَيِّبَٰتِكُمْ فِى حَيَاتِكُمُ ٱلدُّنْيَا وَٱسْتَمْتَعْتُم بِهَا فَٱلْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ ٱلْهُونِ بِمَا كُنتُمْ تَسْتَكْبِرُونَ فِى ٱلْأَرْضِ بِغَيْرِ ٱلْحَقِّ وَبِمَا كُنتُمْ تَفْسُقُونَ ۝٢٠ ﴾ الأحقاف[1].

روژا ئەوێت کافربین ل هنداف ئاگر دهێنە راوەستاندن ئاگر بچاڤێت خودبینن ملیاکەت دبێژنە وان هەوە هەمی خوشیێت خو دژیانا دنیایێدا برن هەوە کەیف دکر ڤێجا ئەڤرو ل بەر وێ مەزناتیا وە بنەهەقی دعەرددا دکر ل بەر دەکەرفتنا هەوە ل رێکا خودێ هنگ دێ ب ئیزایا رسوایێ وسەرشوریێ هێنە جزاکرن)

دبیت هندەك جاران بێژیە ئارەزوییێت خو نابیت، بەسە، پێتڤی نیە، رێکی ل نەفسا خو بگری وە سنورەك بو حەزێت خو دانێی.

ئەبوبەکر صدیق گوت: من زور کەرب ل مالەکێ ڤەدبن خەرجیا چند روژان ل ئێك روژدا بخوت، مروڤ وەختێ دیماهیك پاری خار خلاس دڤێت دنیایێ ب جێ پێلیت، و خارنا زێدەش مروڤ توشی چند نە خوشیا دکەت: شەکر وزەبحە وجەلتە وچەندین نەخوشییێن دی.

زور جاران هندەك ل وان نەخوشیا، هندەك خارنێ ب ئێك جاری ل تە قەدەغە دکەن، بویە رێکێ نەدە ئارە زویەکا دەمی دانەکا بەردەوام لتە قەدەغە بکەت، ل جهێ وێ چەندێ روژەکێ خارنا چەند روژا بخوی،

---

(١) رواه احمد في كتاب الزهد وابن ابي شيبة، وفي سنده جهالة

ل به‌ر وێ خوشی چند نه‌خوشیا ببی، خو ب ده‌هان سالان ل چه‌ند خارنا بکه‌یت، سنوره‌ك بو ئاره‌زوییێت خو دانێ وکێمێ بخو.

بسلمان خودانێت ڤی بنیاتێ ب هێزو ڤی پاشگرێ جوانن ل رییێ زێده‌گاڤی نه‌کرنێ، کو ئه‌ڤرو هه‌ژارێت ناڤ جیهانا ئیسلامی هند زورن ل ژمارا ناهێن، ملیونان مسری ل گورستانا دنڤن، ملیونان بسلمانێت ئه‌فریقی د برسینه، چنکی ئه‌ف په‌یامه تنێ ل ناف په‌رتوکێت بسلمانا یا مای و ل دل وده‌رونێ وان دا نه‌مایه.

دوو گه‌نجێت مسری، کو گه‌له‌ك خه‌لکێ برسی دیت رابین ب چاره سه‌ریه‌کا سه‌ره‌تایێ، چونه نك خارنگه‌ها داخاز لێکر ئه‌و خارنا ئه‌و فره دده‌ن ئه‌و خرڤه‌که‌ن و ببه‌ن بو هه‌ژاران و دابه‌ش که‌ن، وه‌ختێ دیتی پروژه‌کێ باشه ب ده‌هان گه‌نجێت دی هاتنه دور وی پروژه‌ی، تنێ ل مسرێ نه‌ما به‌لکو ولاتێن دیتر یێت ئیسلامێش هزر ل وێ چه‌ندێ کر، کێم و زور جێب جێکر، وه‌کی نوکه ل سعودییێ چه‌ند رێکخراوه‌ك ڤی کاری ئه‌نجام دده‌ن.

ل کوردستا نێش مه پێتڤیا ب ڤ پروژه‌ی، تنێ خارنا ل خارنگه‌ها زێده خرڤه بکه‌ن، تێرا هزاره‌ها قوتابییێت به‌شێت نافخو وه هزاران ئاوارا دێ تێرکه‌ت.

بەشێ ٥

بەرمـایکێت خـارنێ

بابەتەکێ دی یی پێتڤی وگرێدا یێ بەرنامێ خارنا پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) کو پیتڤیە بەحس بکەین پێکهاتە ل:بەرمایکێن خارنێ وە ئەوا ل خارنا هەر ئێك ل مە دمینیت نەك تنێ ئەوا دناف مەنجلێدا مای، بەلکو ئەوا دسینیێت ل بەرێ هەر ئێك لمە دا مای، وە زورتر ئەوا بسەرێ تبلکێت مەڤە مای، ل وێش زیەتر ئەوا ل ناف ددانێت مەدا مای.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دبێژیت(إذا وقعت لقمة أحدكم فليأخذها، فليمط ما كان بها من اذى وليأكلها، ولا يدعها للشيطان، ولا يمسح يده بالمنديل حتى يلعق أصابعه، فانه لايدري في ايى طعامه البركة[1].... پاریێ هەر ئێك ل هنگو کەفت، بلا هەلگریت و هەر پیساتیەکا پێڤە بیت لێڤەکەت و پاری بخوت، چییێ نەهێلیت بو شەیتان ودەستێت خو پاکژ نەکەت ب کلێنسا، هەتا تبلێت خو بئالیسیت، چونکی ئەو نزانیت بەرەکەت ل کێ دایە).

---

(١) صحيح مسلم، الرقم ٣٨٨٦، مسنداحمد بن حنبل، الرقم ١٤٣٣٩.

ل ڤەگێرانەکا ئەنس دا دبێژیت پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) (هندی یا ئامانادا مای بدەست پاقژکەین و بخوین[١]).

هەل گرتنا خارنا کەفتیە سەر عەرد وخارنا پاقژ ومالینا خارنا دناف ئامانادا ب دەست و وە مالینا تبلێت دەستی، بووێ چەندێ یە دا بەرەکەتا خارنێ دەست وی کەسی نەچیت، واتە: هەم ڤیتامین دەست بکەڤن و چ نەچن.

ئەڤرو بناڤێ پاقژیێ کێم وکاسیەکا زور تێتە کرن ل پاراستنا خارنێ، کو پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دبێژیت:خارنا کەفتیە عەرد هەلگرە ئەڤە ل کوپیتکا خاوینیێ یا گوتی، چنکی بەشەکێ زور یێ رینماییێت ئیسلامێ پێکهاتیە: پاقژی کو بدەهان ئایەت و فەرمودە بەحس دکەن، نەك تنێ خارن، بلکی پەرستنیش بێ پاقژی نابیت، بەلێ ئەڤرو کو خارن دکەڤیت ئەم هەمی بێزا لێ دکەین.

کورد دبێژن: (یال دەف کەفت بو هاڤێتنێ یا باشە) وەنەکە پاریەك کو کەفت بگەهیتە عەرد ل کوشا خودا ڤەگرە، هەکە گەشتە عەردش وەنەکا بچیت یا پاقژ هەلگرە و بخو.

دبیت خەلك بێژن: چەوا ئەڤە بو کەسەکێ روناکبیر درستە؟!

هەر عادەت وتەقالید وەناکەن!

بەلێ راست ئەوە: مە عادەت وتەقالیدێت نە تەندروست یێت دانای، ئەگەرنە راست و دروست ئەوە دیف بەرەکەتێ و ڤیتامینێت ناف خارنێ

---

(١) رواه الترمذي وقال حسن صحيح، ورواه أحمد و صححه شعيب الأرناؤوط، ورواه أبوداود و صححه الألباني.

بگەرێ، نە هێلە خارن ب هەروە بچیت، هەکە نە پێتڤیە ئەو سینیا خارنێ تێدا دخووی پێشتر یا پاقژو ششتی بیت، و دەست و تبلێت تە پێش خارنێ ششتی بن وتبلێت خو بخو بکار بینی، نە کو کەسەك بدەستێ کەسەکێ دی بخوت یان تبلێت وی بمالیت.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) زێدەتر ل ڤێش مە فێر دکەت نەکە تنێ خارنا بکەڤیت پیچ نەبیت و یان یا ل ناف سینیێ یان یا ب تبلێت مەڤە بمینیت، بەلکی هەتا وێ خارنا ل ناف ددانێت مەشدا دمینیت وە مەفێردکەت بەرامبەری ڤێ ئەم چ بکەین: (من أكل فليتخلل، فما يتخلل فليلفظه، وما لاك بلسانه فليبتلع[1]...... هەرکەسێ خارنەك خار بلا ددانێت خو پاقژ بکەت، هەکە ب زمان بیت بلا بخوت، بلێ هەکە دارەك زلکەك بکار ئینا بلا پاڤێت).

هەتا نوکە چ ولاتەکێ جیهانێ هندە گرنگی دایە پاراستنا خارنێ؟! ئەڤا کو پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) نیشا بسلمانا دای کو ل کوپیتکا پاقژیێ و پاراستنا خارنێ یە نە مروڤ ل پاقژیێ دیر دکەت نەمجال هەیە کێمترین خارن بهەروە بدەت.

بەلێ مخابن نوکە ئەم بسلمان کو خارنێ داخازدکەین خارنەکا زور داخاز دکەین هیچ گرنگیەکێ نادەینە تەندروستیا خو ل زێدەگاڤیێ، هەتا کو شەرمە ئەگەر خارنا زێدە ل سەر سفرا مە نەبیت، پێتڤیە ئەو روشنبیری ل نك مە بەلاڤ بیت، ئەوا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ئەم فێرکری، هەتانوکە مە هیچ کرنگیەك پێنەدایە، پێتڤیە ل

---

(١) رواة الدارمي، الرقم ٢٠٥٧ باسناد حسن.

خارنگەها هندێ داخازیکەین کو بخوین هەتا زێدە خارنێش سنور دار بکەین.

جارەکێ دگەل هندەکا هەڤالا ل سەفرەکێ چوین بو ولاتێ یابان ل خارنگەهەکێ مە خارنەك داخاز کر خارن زورا خوش بی مە زور داخاز کر وە زور لێ بەرمەڤە ما، روژەکا دی هاتینە ڤە بو هەمان خارنگە کەسەك هاتە نك مە و گوتێ بوچ هاتنە؟

مەگوت: مە حەز ل خارنا هەوە کر.

گوتێ :نەخێر وەسا نیە ئەگەر وەسابا خارنا مە ل بەر هەوە ڤەنەدما وەنەت هێلا!

مەگوت: خارن زور بی بەر هندێ مە هێلا.

گوت: باشە پا بو هنگو زور داخاز کر؟ هەکە دێ پابەندی رێنماییێت خارنگەهێ بن دێ هندێ داخازکەن یا هنگو پێتڤی باشە ئەگەر نە جارەکا دی نە هێنەف خارنگەهێ!

کەسی منەتا وێ چەندێ نەبی زەرەرا خو بکەت چەن کەسەکا ل خو بکەت کو پارەیەکێ زور ل خەلك سەرف بکەن، بەلێ یا گرنگ نك وی ئەوبی کو خارن خسار نەبیت.

ل بنەرەت ئەف روشنبیریە یا مە بسلمانا بی، نەك یا وان، بەلێ مە دەست لێ بەردان و ئەوانیش بخو جێب جیکر.

بەشێ ٦
چارە سەری و خو پاراستن

نەخوشی، لبەر خارنێ و ب گشتی، لبەر دو تشتا چێدبیت:

ئێك: پێکهاتیە ل کێمیا خارنا پێتڤی بو لەش کو پێتڤییێت لەش دابین ناکەت ل ڤیتامین و ماددێت پێتڤی کو نەخوت، ئەڤەش بیتە کێم خوری.

دوو: پێکهاتیە ل زور خارنێ ب گشتی ل وەلاتێ مە کێم خوریا کێمە وە زێدەتر ئەو کێشیت خەلك هەی زوربەیا وان ل ریڤیکا و هەرس کرنێ یە، کواتە کێشامە بریتییە ل زور خارنێ.

خارنا تەندروست یان خو پاراستنە ل نەخوشییێ یان هویەکە بو چارەسەرییێ، دەمەکێ درێژ زور ب هیری ل بیاڤێت جدا جدا یێت پزیشکییێ من خاندن دکر، دابینم هەر ریەکێ پزیشکی هەبیت پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) چارەسەریا بو دانای.

بو نمونە: بو نەخوشییێت گەدێ شیرو هنگڤین یێت دانای، بو گرێیا خورما و زەنجەبیل بەحس کری، بونەخوشییێت چاڤا گەزو یا دانای.

خارنێت پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) ب و شێوەی بین یان خو پاراستن بی ل هندەك نە خوشیا یێت بەربەلاف یان چارەسەری بی بو نەخوشیا.

زانستا پزیشکییێ نوکە گەلەك گرنگییێ ب وێ چەندێ ددەت کا چەوا شێوازێ خارنا خەلك وەسا رێك بخەن کو ل نەخوشیا بپارێزن.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) زور گرنگیا دایە وێ چەندێ کو چەوا ئێك ترومپیێلەك هەبیت، ترومپێلێ ئاریشە هەبن و بزانیت ل سەر کوالێتیا پانزینێ یە، ب گورینا پانزینێ دێ کێشا و چارەسەر بیت، بەرنامێ خارنا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) وەسا کێشە بێت دیتی و چارەسەریا بو داناى.

ئەم بسلمان پێتڤیە ل سەرمە بزانین چ دخوین و چەندێ دخوین و بوچ دخوین؟

بەلێ ئاریشا مە ئەوە دێ خوین و نزانین ئەم بوچ دخوین، زورێش دخوین، بویە کلینیکێت نوژدارا پرن ل نەخوشا، هوکار ئەوە: مول و چێشتخانێت مە بەرکەس ناکەڤن، خارنێت مەش گەلەك تەندروست نینە وە رێژا وانیش نە یا ئاسایە، هەر وەختەکێ ئەو قەلە بالغا ل مول خارنگەها نەما ل نەخوشخاناش نامینیت.

زانستا پزیشکێ ئەڤرو یا هەولێت وێ چەندێ ددەت، ل زور خارنێ واکەسا ئاراستە بکەت بو خارنا تەندروست، واتە: هند گرنگی بدەتە چارە سەریا نەخوشییێ زێدەتر هزر ل هوکارێت نەخوشییێ بکەت وە رێگرییێ لێ بکەت کو بەشەکێ زور ل نەخوشیا ل خارنێت نەتەندروست دەستپێ دکەن.

هەکە ئەم ڤێ بکەین داهاتێ ولاتێ مە دێ سەر کەڤیت وە مفایەکێ زور بومە ڤەگەرێت، ئەڤە ئەوە کو پێغەمبەر (صلی الله

عليه وسلم) دەست پێکری، پشتی ڤێ هەمی رێیا دیر یا پزیشکی، ئەڤرو ڤەگەریا سەر وێ خالێ ئەوا ل بەرنامێ خارنا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دەرکەفتی.

فەرمودەیەکا دایکا ئیماندرا (عائیشە) لنك زوربەی خەلك و بسلماناش تنێ ئێك جور ڤە خاندنێ بو دکەن.

عائیشە دبێژیت: جار هەبی سێ جاران هەیڤا چاردە شەڤی هاتە هنداڤی مە ل ماوێ دوو هەیڤا، و ل هیچ مالەکا پێغەمبەرێ خودێ ئاگر هەل نەدکر، خارنا مە تنێ ئاف و خورمە بی، تنێ پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) هندەك جیران هەبین کو جارجار شیر بو پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دئینا ئەویش ددامە[1].

خەلك وەسا دزانن کو ل ڤی ماوەی خارن نەبیە ل مالا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) بەلێ کەسا نێت تایبەت مەند ڤەخاندنەکا دی بو دکەن، ئەویش کرنگی دان بیە ب خارنا تەندروست و خو پاراستن ل نەخوشیا.

دکتور (ئەندریا دێڵ) کو دکتورەکێ شارەزایە وە بسپوریا و ل بوارێ خارنێ دایە، بەحس ل هەولەکا خو دکەت بو چارەسەریا بنەرەتیا کێشێت تەندروستی یێت سەردەم، ب دەهان ڤە کو لین کرن و چەند جاران سەر نەکەفت، دیما هیکێ کتێبەك نڤیسی تایبەت: (هەشت حەفتی وە خارنا نمونەیی)داکو کەسەکێ تەندروستیەکا باش هەبیت،

---

(١) صحيح البخاري، الرقم ٢٤٤٨، صحيح مسلم، الرقم ٥٣٩٣، صحيح ابن حبان، الرقم ٦٤٣٩.

چنكى ل وان هەشت هەفتیا لەشێ وی كەسی هەمی پاقژ دبیت، وە دیما هیك جار دان ب وێ چەندێ دادنێت كو ئەف هزرە ل فەرمودا دایكا ئیماندارا (عائیشە)وەرگرتیە چنكى(خورما، شیر، ئاف)بسن كو مروڤان كێمیا ڤیتا مینا نەبیت.

ل وێ كتێبا كو ماوێ هەشت حەفتی داناى بو تەندروستیەكا باش، گرنگیا دایە چند بابەتەكا ل وان: تشتێ چێكری نەخو، هەمی چەوراتیا نەخو، روژانە هاتن و چون وەرزش تە هەبن، وەكی چەوا بسلمان چونە مزگەفتێ سەردان نەخوشاو شولكرن هەبی، وەختێ تایبەت بو هەل مژینا بێهنێ و بهێزكرنا رحێ، وەك پەرستییت بسلمانا و نڤێژ كرن، كو پێغەمبەر (صلى الله علیه وسلم) گوتی: (ئەی بیلال! ب نڤێژا خو ئارام بكە).

دكتورەكێ ئەمریكی ڤەكولینەكا زانستی ل سەر فەرمودەكێ دكەت و بنیاتێ ڤەكولینێ ل سەر فەرمودەكا پێغەمبەریە(صلى الله علیه وسلم) وە راستیا فەرمودێ دسەلمینیت كو نوكە هندەك یێ رەخنا ل فەرمودێت پێغەمبەر (صلى الله علیه وسلم) گرن و ب ئاقلێ خو یێ بچیك بریارێت شاش ددەن!

بەشێ ٧

قــەلــەوی

ئەوا مە دڤیا بەحس بکەین بابە تەکە کو ب ملیونان کەس پێڤە مژیلن، حکومەت ییت پێڤە وە هزاران ڤەکولین وهەولێت جدا جدا ییت دیارکری بو چارە سەرییێ ئەویش قەلەویە.

هوکارێ قەلەوییێ زور خارنە وە هەرچ زێدەیەکا دلەشیدا هەیە ل ژێر پیست خر ڤە دبیت و دبیتە قەلەوی.

وەکی کورد دبێژن(ئەوێ زور بخوت زور ناژیت)، ئەڤە ل نك خو نەگوتیە بەلکی ئەڤە یال فەرمودێت پێغەمبەرێ خودێ (صلی الله علیه وسلم) وەرگرتی، شارە زابین ل جێب جیکرنا فەرمودێت پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم).

زور بەی هەرە زوریا نەخوشیا ل قەلەوییێ دەست پێدکەن،

بونمونە: نەخوشەك یێ توشی چەوریا سەر مێلاکێ بی، و ئێك یێ توشی شەکرێبی، و ئێك یێ توشی جەلتێ بی یان سەوەفان، یان فەقەرات، وە هێشتا تەمەنێ وش یێ مەزن نیە، بەلام هند یێ قەلەوبی لەش بەرگرییێ ناکەت و توشی نەخوشیا بی، چنکی لەشێ مروڤ بو قەلەو کرنێ چێنەکریە، وەساش چێنەبیە بەرگریا ڤێ هەمی قەلەوییێ بکەت، داکو مروڤ خو رادەستێ تەمبەلییێ زور خارنێ نەکەن.

زوربەی زوریا نەخوشییێت مروڤ ل دازدە گرێ دایە زور نەخوشان ئەڤرو نەخوشیا قولونێ یا هەی، هوکاریش زور خارنە، ئەگەر نە هەمان ئەو کەس ل هەیڤا رە مەزانێ وەختێ ب روژی ئێشانا وکێم ترە، چنکی هوکارێ وێ ئێشانێش ئەوە ئەو کەس دێ دەست ب خارنێ کەت و هەتا دشێت دخوت، ئەو خارنیش دێ ل لەشدا خرڤە بیت ومینیت، خارنیش هەتا بمینیت ترشاتیی چێدکەت، بەکتریا ل سەر دمینن و غازاتا چێدکەن، نەخوشش دێ ئێشانا و زێدەبیت.

ل سەردەمێ نەزانینێ خەلك خو ب قەلەویێ مەزن دکرو، وسەرسام بین بلەشێ خو، ل سەردەمێ پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) مروڤێت دوری هەمان سیفەت هەبی، خو قەلەو دکر و شانازی بخو دکر، بەلێ پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) ب وان سەرسام نەبی، چنکی هەڤالێت خو فێر نەکربین خو قەلەو بکەن، بەلکی وەك نە رازیبینەك ل رو داوێت داهاتی وەك نشانەیەکا خراب، بەحس ل دەرکەفتنا قەلەویێ دکەت، وەك پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دگوت: (خير الناس قرني، ثم الذين يلونهم، ثم الذين يلونهم......إن بعدكم قوما يخونون ولا يؤتمنون، ويشهدون ولا يستشهدون، وينذرون ولا يفون، ويظهر فيهم السمن)[1].

واتە: باشترین خەلك ل وەختێ منن، پاشی ئەوێت دیف وان، پاشی یێت دیف وان ......پاشێ ل دیف وان خەلکەك دێ دەرکەڤن، کو پاقژ نینە و باوەریێ بینە، دێ شاهدیێ دەن ل وەختەك کو داخازا شاهدیێ

---

(١) صحيح البخاري الرقم ٢٥٢٩، صحيح مسلم، الرقم ٤٧٠٧، سنن النسائي، الرقم ٤٦١٦.

لێ نەکریە، نەزرا دکەن وە جێبە جێ ناکەن، ل ناف وانیشدا قەلەوی دەردکەڤیت) واتە: پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) قەلەوی دگەل ڤان سیفەتێت خراب یا گوتی.

هەر چەندە ئەم بسلمان، زوری لمە ڤان فەرمودا گوهـ لێ دبین، بەلێ ب لایەنێ کیمیڤە حەفتێ ل سەدێ کێشیت مە قەلەوینە و ئەڤەش دەرکەفتنا نیشا نەیەکێ قیامەتێ یە.

پێشەوا عومەرێ کورێ خەتاب دگوت: (خودایێ مەزن کەرب ل مروڤێت قەلەو ڤەدبن)، و دگوت:(خو ب خودێ دپارێزم ل وان بیێت قەلەو یان زکێ وان یێ مەزن بیت).

خودایێ مەزن سینگێ مروڤ وەسا یێ چێکری کو هێسك یێ پێڤە وەناهێلیت مەزن ببیت، سەرێ مروڤش ب هەمان شێوە، رێکێ نادەن ب قەلەو بینا سەر، وە بەشێت لەشێ مروڤ ب گشتی، دەرفەت نیە وەسا قەلەوببن وەکی ل زکیدا هەی، بو دبینی هندی دەرفەتا قەلەوبیێ هەبیت یال زکی وە زکیش چند مەزن ببیت هند ل مرنێ نزیك دبی.

قەلەوی نەخوشیەك بیە کو بەرە بەرە ل پشتی وەفاتا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ل ناف بسلمان دەرکەفتیە، هەر مللەتەکێ زکێ وان تێربی دێ قەلەوبن، کو قەلەویش بین دێ دلێ وان زەعیف بیت خودەنە دەست ئارەزوییێت خو، ودلیش پاشایێ لەشیە کو لاوازبی دێ ئاریشە زور بن.

روژانە ل دنیایێ خەلکەکێ زور بهوکارێت جدا جدا خودکوژن، هندەك خو تاڤێنە خارێ وە هندەك ب کێرا خو دکوژن، یان خو سوتنێ

یان ژەهر خارنێ، بەلێ یال ڤان هەمیا خرابتر خو کوشتنا ب دەڤیە، دەڤێ خو ناگرن زور دخون هێدی هێدی دمرن، ئەڤ خو کوشتنە زور ل جورێت دی خراپترە و مەترسی ترە رێژا وێ زورترە، بەلێ کویا هێدیە کەس گوە نادەتێ،

هەربەشەکێ لەش ب زور خارنێ زیان بگەتێ ئەڤە ل نك خودێ و پێغەمبەر خرابە، خەلکەك کویێ فێرە زور خارنێ بی و دلێ وان پێ لاوازبی هەول نادەن زال بن بسەر ئارە زوییێت خو، نەچارن دێ نەشتەرگەریێ کەن بو زەعیف کرنا خو، ئێك ل وان پێنگاڤێت ل ڤ رییەی دکەن بچیك کرنا معدێ یە.

جهێ سەرسورمانێ یە کەسەك کو پێ تێرە وپێ برسی نیە، زور جار ل تێریادا دێ ئیسکا کەت، چەوا حەز ل خارنێ یە وە چ تامەکێ لێ دکەت؟ ل دەمەك کو پێتڤییێت لەش چند پاریە کێت خارنێ نە، وەك پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ل فەرمودەکێدا پێ بەحس کری.

خوشتڤییێن من! زال بن بسەر ئارەزوییێت خو پێش کو معدە بێژیتە وە بەسە، هنگ ب خو بێژن بەسە، دل و مێژی زال بکەن بسەر معدە وحەزێت خوداریێنماییێت پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ل خارنێ جێب جیبکەن ونەترسە ل تەندروستیا خو، ونەخو هەتا برسی نەبی، و پێش تێربینێ بەسکە.

بەشێ ٨
رێــژا خــارنێ

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ل بەرنامێ خارنا خودا گرنگیەکا زور یادای ب رێژا خارنێ، واتە: چندێ بخوین.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دبێژیت: (ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطنه، بحسب ابن ادم أكلات يقمن صلبه فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه[1]..... مروڤ چ بوشاییی سینیەك پرنەکریە هندی پرکرنا زك یا خراب بیت، هندە بو مروڤ بەسە، چند پاریەکا بخوت تا پشت راست بیت، ئەگەر نەقەتاند، ڤیا زێدەتر بخوت، بلا سیکیەکێ بکەتە خارن و ئێکێ ڤەخارن و ئێکێ بو هەوای بهێلیت). نوکە بەشەك ل ڤێ فەرمودێ ل نەخوشخانا (شتوتگارت)ی یا ئەلمانێ یا کریە دروشم.

واتە: ل فەرمودێ دا هاتی رێژا سێیەك بو خارنێ بو حالەتێ نەچاریا نەفسێ نیە. نەکە بو هەمیا بەلکو ئەڤە دیماهیك خالە وە نابیت زیە تر بخوی.

واتە: ل دیما هیکا خارنا خو دڤێت هندێ بخوی کو بشێیی دوجاران هندێ بکەیە ناف معدا خو ئەگەر نە، وەك ل فەرمودێ هاتی ئەوەی

---

(١) سنن الترمذي الرقم ٢٣٥٩، وقال حسن الصحيح، صحيح ابن حبان، الرقم ٦٧٥، المستدرك على الصحيحين، الرقم ٧٢٠٢ وصححه و وافقه الذهبي.

پێتڤی چند پاریەکن وبەس، چونکی لا زمە بەشێ ڤەخارن و هەناسێ بهێلی، ئەڤێت کو زورێ دخون بێهنا وان تەنگ دبیت، چنکی ل سەرێ معدێ جهێ هەناسێ یە داکو سییێت مروڤ بشێن ب ساناهی هەناسێ بدەن، بوریا هەناسێ ل لای راستێیە یا پرە ل هەوای هەر فشارەکا ل سەر فشارێ ل سەر دڵ چێدکەت، هەر خارنەکا زێدە فشارێ ل ناڤپەنجکێ دکەت و ناڤپەنجکیش یا ب دڵ ڤە نیسیای هەر فشارەکا ل سەر وێ فشارە ل سەر دڵ بەلێ مخابن ئەڤرو زانست یا سەلماندی ئەوا مروڤ دخوت سێجا هندی وێیە یا مروڤ پێتڤی.

معدا مروڤ یال ناڤەراستێ وفەرمودەش دبێژیت خرابترین تشت مروڤ پر بکەت زکە، چنکی هەرکەسێ زور خار معدە پربی دێ ل لڤینا کەڤیت، چنکی بەشەکێ زور یێ خارنا دل رێکا خینێ تێتە ڤەگوهاستن، هەروەها زوربەی ئوکسجینا دڵ ل رێکا خینێ تێتە ڤەگوهاستن، معدە دێ پیڤە مژیل بیت، هەر کو کێم خار بەشەکێ زور یێ خینێ دێ مینیت بەشەکێ دی یێ لەش مفای لێ وەرگریت نەکو ب معدێ ڤە مژیل ببیت، بویە زانایێت جارا کو ڤیایا کێشەکێ چارە سەر بکەن خو ب برسی دهێلا، هەرچەندە ئەڤرو ئەم ب شاش تێدگەین.

بونمونە: قوتابی ل دەمێ ئەزموناندا ل هێجەتەکێ دگەرێت داکو ب روژی نەبیت هجەتا وێ چەندێ کو خاندن یا هەی، هەرچەندە برسی بون باشترە بو وی، ئەو خینا بو معدێ و هەرسێ بکار تێت بکار بینیت بو خاندنێ وە تێگەشتنێ باشترە.

تاما خارنێ ئەوە دەمێ تو دخوی هەر گاڤا ل دەڤی وزمان تێپەری ئەو تام نامینیت، بویە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) کو خارن خاری گەلەك یال ناف دەڤیدا هێلای هەتا تامێ بدەت، کو چو ناف

زکێ مە پاشێ دێ بیتە کار ل سەرمە دەهان کارێت پێتڤی هەردەمێ مەزور خار زێدەتر دێ ماندی بین هەست ب بێ تاقەتیێ کەین.

مروڤ دشێت هزر کرنا خو دەربارەی خارنێ بگوریت، پاشێ جێب جی بکەت وە هەلویستێ خوش بگوریت، ل جهێ وێ چەندێ معدێ فێرکەینە تێرییێ و زور خارنێ بلا فێری برسیاتی و کێم خورییێ بکەین، برساتییێ جدا ل تێرییێ تامەکا تایبەتا خو یا هەی کو هەتا نوکە ئەم فێرنە بینە وێ تامێ، ل ناف کورداندا دەمێ مەشك بکار هاتی نیڤەکا مەشکێ یاپرکری داکو بشێن بهەژینن، ئەرێ معدەکا بچیك یا مروڤ چەوا دێ بیت پرکەی، ب ڤێ پرییێ چەوا دێ شێت بێ ج کێشە خارنێ هەرس کەت؟ بەلێ دەمێ معدە پر دبیت تێك دچیت نزانیت پێشو پاشێت خو رێك بێخیت، کەنگی دەرگەهێ خارێ ڤەکەت و کێ خارنێ پێشتر هەرس بکەت، بویە پێتڤیە هەکە مە خارنەك خار هەتا وێ سەرف نەکەین هەرس نەکەین چیا دی نە خوین، نەکو خارنێ ل سەر خارنێ کوم کەین کو ئەڤە ئێکە ل ئاریشێت مە، کو کار ل تەندروستیا مە بکەن هەکە سحکەینێ زوربەیا نە خوشییێت پەنجەشێرێ ل ناڤ جهێ هەرسێنە، وەك: (دەف ولێف وزمان، دیمایا سورێچکێ ودیمایا معدێ، دیمایا قولونێ و تایبەت ل دەرکەتنێ)، چنکی زور ترین پەیوەندیا خارنێ ل ناف لەشێ مروف ل رێکا ڤان بەشایە ل ناف ڤان بەشا دمینیت، بەشەکێ وەکی رێڤیکا زراف پەنجەشێر زور ناگریت چنکی تنێ خارن نافرا دەرباز دبیت راناوەستیت.

پێتڤیە ل نوکە وێڤە سنورێ خارنا مە وپرکرنا معدا مە ب ڤی شێوەی بیت، کو پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) بومە دیار کری سیکیەك بو خارنێ وئێك بو ڤەخارنێ و ئێك بو هەوای.

بەشێ ٩
پـارێزكرن (رجێم)

ل ناف كوردان دا گوتنەكا مشە یا هەی، ئەو كەسێت دڤێت دەست ل خارنێ بەردەن و بهەر مەبەستەك بیت دەمێ خەلك دگوتێ تودكەی بو خارنێ، زی دێبێژن ئەم یێ پارێزێ دكەین: زور جاران یا ریدای دەمێ مروفەك یان هەڤالەك داخازكریە سەر خارنێ دەستێت خو ییێت ل خارنێ گرتی و گوتییێ ئەس یێ پارێزێ دكەم، ئەڤە ئەو روژە كو خەلكەك ب نەچاری یێت تیش بی، ب زوری ل پشتی نەخوشیا و زیان گەشتییێ، هنگی هزرا لێكری، بەلێ پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) پێشی هزار وچارسەد سالا، ل كوپیتكا تەندروسیی یا جێب جیكری، پاراستن پێش چارە سەركرن.

پارێز واتە خارن ب بەرنامە ل پێنگاڤا ئێكێ دبیت تنێ خارنێت حەلال بخوین، وەهەر خارنەكا حەلال بخوین دڤێت ل دیف پێتڤیا لەش بخوین، سنورەك بو رێژا خارنێ دابنێین.

خالا بنەرەتی یا خو ڤەگرتنێ ل خارنێ ئەوە كو خو دیر كرنە ل خارنێت ب چەوراتی و كولسترول و ئەو خارنێت پرن ل چەوراتییێ، ئەڤرو زێدەتر ل وان خارنا خو دبینن كو دبێژنێ (فاست فوود).

پێتڤیە ل بەرنا مێ خارنا مەدا ئەف رێنمایە هەبیت، كو كێمترین خارنا پێتڤی بو لەش بخوین، ب ڤێش زێدەیا خارنێ ل لەشێ مەدا

نامینیت ل نەخوشییێت وەکی(زەبحە وجەلتە وشەکرێ) پاراستی بین، پاشی دبیت وەرزش و لڤاندنەکا پێتڤی بکەین، ب هەر ناڤەك بیت یا گرنگ هاتن وچون هەبیت، هەیە ب غاردانێ و هەیە ب چونا مزگەفتێ ونڤێژکرنێ و هەیە ب شول کرنێ یا گرنگ لڤینەکا باش ودرست هەبیت، ئەف ڤەلڤینە وە دکەن پێش کو چەوری ل لەشدا خرفەببن سەرف دبن و دبنە وزە، چنکی هەر ڤە ل ڤینا ل سەر ماسولکەکێ پێتڤی ب هێزێیە.

(جەهجاهی غیفاری) دبێژیت: دگەل هندەك ل ئەندامێت هوزا خو هاتین دا بسلمان بین دەمێ گەشتینە نك پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) ل نڤێژا هێڤار دابین دەمێ سەلام ڤەدای پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) گوتێ: (بلا هەر ئێك دەستێ یێ نك خو بگریت)، کەس نەما ل مزگەفتێ تنێ ئەز و پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) ماین، ئەیش مرو ڤەکێ بلند و مەزن بیم کەس ئەس نەبرم ئەس دگەل پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) چوم، ئەس برمە مالا خو بزنەك بو من دوشی ومن ڤەخار، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) شیرێ حەفت بزنا بومن ئینا و من ڤەخار پاشێ خارنەکا دیش بومن ئینا ومن خار.

دایکا ئەیمەن گوت: یا خودێ ئەوێ ئەف شەڤە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) برسی کر تو برسی بکەی!

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) گوت:(مه يا أم أيمن أكل رزقه و رزقنا على الله تعالى) هش، ئەی دایکا ئەیمەن! وی رسقێ خو خار رسقێ مەش یێ لنك خودێ، بیە سپێدە من دیت هەمی هەڤال کوم

بین و هەر ئێك بەحس ل وێ چەندێ دکر کا چ کریە و چ خاریە جەهجاهی گوت من شیرێ حەفت بزنا یێ خاری، وخارنەکا دیش یا بومن ئینای من یاخاری، پاشێ هەمیا دگەل پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) نڤێژا هێڤار کر، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) گوت: (بلا هەر ئێك یێ ل نك خو ببەتە مال)، ئەوبی هەم چون تنێ مانەڤە ئەزو پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ئەیش کەسەکێ بلند و مەزن بیم کەس ئەس نە برم دیسان پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ئەس برمەڤە وبزن بومن دوشی من شیر خار وئەس تێر بیم.

دایکا ئەیمەن گوت: ئەی پێغەمبەرێ خودێ! ئەڤە ئەو مێڤانێ دهی شەف نەبی؟

گوتێ: بلێ، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) گوت: (إنة أكل في معاء مؤمن الليلة و أكل قبل ذلك في معاء كافر، والكافر يأكل في سبعة أمعاء و المؤمن يأكل في معاء واحد[1]........... ئەف شەڤە ب رێڤیکێت بسلمان نان خار پێش تر بییێت کافرا دخار کافر ل حەفت رێڤیکا نان دخوت و بسلمان ب ئێکێ).

ئەڤ فەرمودە ل هەڤالێت دیش یاهاتی، کوب صحیح یا دانای ول نك ترمزیش هەمان سەر هاتی و هەمان فەرمودە یا هاتی، ئەبو هورەیرە ڤەدگێریت بەلێ ناڤێ مێڤان نابێژیت.

---

(١) الآحاد و المثاني لابن أبي عاصم، الرقم ٩٠٩، المطالب العالية لابن حجر، الرقم ٢٤٩٥، مسند ابن أبي سيبة، الرقم ٢٤٠٣٣، المعجم الكبير للطبراني، الرقم ٢١١١، معرفة الصحابة لأبي نعيم الأصبهاني، الرقم ١٦٣١.

لێرەدا دەردکەڤیت (جەهجاهی غیفاری) شەڤا ئێك کو چویە مالا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) تازە یێ هاتی و بێباوەری یێ چوی بو مالا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) شەڤێ یێ ل وێرێ مای بو سپێدی باوەریا ئینای، وەك ئیبن ئەثیر دبێژیت: (حەفت شیر ل پێش بسلمان بینێدا یێت خاری، بەلێ دەمێ بسلمان بی شیرێ ئێکێش تەمام نەکریە)[1].

هەروەها چند هەڤالێت دیش هەبین کوئەف فەرمود ل پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) گولێبیە، وەك نافع دبێژیت: کورێ عومەر نان نەت خار هەتا هەژارەك هاتبا و نان گەل خاربا.

ئەوبی جارەکێ من کەسەك برە نك دا نان دگەل بخوت، پاشی کورێ عومەر گوت یا نافع ڤ کەسەی نە ئینەف نك من چنکی من یێ ل پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) گولێبی گوت: (المؤمن يأكل في معى واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء[2].......... بسلمان ل ئێك ریڤیکێ نان دخوت و کافر ب حەفت ریڤیکا).

خەلك ئەڤرو لبەر زور خارنێ تیشی چەندین نەخوشیا بیە، پشتی هەست ب قەلەو یی کر تازە دێ بریارا پارێزێ ددەت، پێنج هەتا شەش هەیڤا دێ خو ل خارنێ دیرکەت وە دێ وەرزشەکا باش کەت، پاشێ دێ هێلیت و دەست ب زور خارنێ کەت، ب ڤ شێوەی دێ قەرە

---

(١) أسد الغاية، ج١، ص ٤٥١

(٢) صحيح البخاري، الرقم ٥٠٨٣، صحيح مسلم، الرقم ٣٩٣٤، صحيح ابن حبان، القم ٥٣١٠.

بویا خارنا پێشتریش ب دوو جارکی ڤەکەت، چنکی کێم خارنا و ب قەناعەت نەبیە بەلکی ب حالەتەکێ نە چاری بیە، یا ب دلێ و نەبیە.

هندەك هەتا لبەر مودێلان بریارا خو لاواز کرنێ ددەن، دێ ستێریت ب ناف و دەنگ بێت هونەرو سینەمایێ و وەرزشێ بینن، کو قەلەو نینە، ئەویش داکو خو وەکی وان لێ بکەن دێ رابن پارێزێ کەن نەکو خەمخوری بو لەشێ خو.

ڤەکولینەکا بریتانی باس ل وێ چەندێ دکەت، کو هونەر مەند وکەسایەتیت دیار ل حەفتیێ دوجاران خو ل خارنێ ڤەدگرن و تنێ هند خارنێ دخون کو (٥٠٠) کالوری زیەتر نەبیت وە نابیت ئە و دو روژە بسەر ئێك ڤە بن تنێ بو جان هێشتنا لەشێ خو، وە لنك بسلمانا ١٤٠٠ سالە ئەف بەرنامە یێ دانای، کو ل حەفتیێ دوروژا ب روژی بن(دووشەمبی وپێنج شەمبی).

دەمێ تو بسلمان بەرنامەیەکێ هوسا یێ جوان هەبیت کو پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) بوتە دانای، چ پێتڤێت خویدەیە دەست ب دەهان بەرنامێت پارێزکرنێ، و هەر جارەو ئێکی جەرببینی؟ ئەڤا خو ب جەر بینی هەم دێ لەشێ خو پاقژ کەی وە دێ مفایێ قیامەتا تە بیت.

ل شێوازێ خارنا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) جورێت خارنێ بێت دیارکری کەنگی و چەندێ و چ جورە گوشت بخوین؟

کەنگی و چەند فێقی بخوین؟

چەند کەسکاتی بخوین؟

بو نمونە: تە فێرکەت سپێدا حەفت کتێت قەسپا بخوی وەکی دبێژیت: (من تصبح بسبح تمرات عجوة، لم يضره ذلك اليوم سم ولاسحر[1].... هەرکەسێ ب حەفت دەنکێت عجوێ سپێدەیا خو بکەت وێ روژێ ژەهرو سحر زیانێ ناگەهینێ).

تە فێرکەت کو ئێك ئێك خورمایێ بخوی نەك دوو دوو پێکڤە.

ل حەفتیێ دوروژا ب روژی بی و ل هەر هەیڤەکێ (١٣و١٤و١٥) هەیڤێ ب روژی بی، بڤی شێوەی هەم روژییێت تە بسەر ئێك ڤە نابن هەم دێ شێوازەکێ باش بێ پارێزێ تە هەبیت و جێب جی کەی.

دیما هیکێ دێ بێژین ئەف پارێزا خەلك ئەڤرو بنەچاری وبو چارە سەریێ دکەت، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) پێشی هزارو چارسەد سالان ل کوپیتکا تەندروستییێ دا یا جێب جی کری وهەڤالێت خوش بیێت فێرکری.

---

(١) صحيح البخاري، الرقم ٥٤٥٠. صحيح مسلم، الرقم٣٩٠٧.

بەشێ ١٠

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) چ خاریە؟

باوەریا تەمام من یا هەی کو پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) لنك خو وبێ مەبەست چ نەخاریە، ئەو نەبیە هەر تشتەکێ دەست کەفبیت خار بیت، ئەوا خودایێ مەزن ل وی سەردەمی دایە بەر دەستێ پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) و خەلکێ دەڤەرێ باشترین تشت بیە کو پێتڤی پێ هەی وە ب مفاش بیە بو وان، بویە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) ئەوا خار و ڤەخار پەند تێدابیە چنکی ب رێنمایێت خودایێ مەزن بینە، نەوەکو ب نەچاری پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) خار بیت، چەوا خودایێ مەزن مروڤا فێر دکەت ل پەرستنێ دیف پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) بکەڤن، هەروەسا مە فێر دکەت کو بو خارنێش هەمان بەرنامێ پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) بگرینە بەر.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) باشترین بەرهەمێ سەردەمێ خو بکار ئینایە، خودایێ مەزنیش هندەك خارنێت گشتی ل هەر جێیەك بێت دای، کو بو هەمیا ب مفانە، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) هەمی بێت تام کرین.

هندەك بەر هەمێت تایبەت ل هندەك جهان بێت دایێ کو ب پێتڤی و ژینگەها وانە واتە: ئەف فێقی و جورێت خارنێ بێت تایبەت کو ل

کوردستانێ هەی پێتڤی نە بو خەلکێ کوردستانێ بویە خودێ ئەو یێت لێرە دانای، پێتڤیە ئەمیش بزانین دێ چەوا بکار ئینین.

پێتڤیە دەمێ بەحسێ بەرنامێ خارنا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دکەین هندەك بەرنامە یێت هەی ب هیری بەحس بکەین وەکی:

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)

چ خاریە؟

چند خاریە؟

کەنگی خاریە؟

چەوا خاریە؟

دەربارێ وێ چەندێ پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) چ خاریە؟ وەکی ئیبن قیم دبێژیت: پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) خو گرێنەدایە ب ئێك جور خارنێ بەلکی خارنا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) هەمی جور بیە، هەمی جور پێکڤە نەبیە، بلکی هەر جارەکی تشتەك خاریە.

ئەڤ گوتنەش یال فەرمودا سەر گرتی وە پێتڤیە ئەمیش وە بکەین، نەوەك هندەکا، کو لاسایا کەسایەتیا دکەن و دبێژن: ئەم تنێ بەرهەمێت گیایی دخوین یان یێت شیری یان یێت گوشتی.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ب زوری ئەو خارن یێت خاری کو ل ولاتێ وی دەست کەفتینە، خارنێت زور یێت تایبەت نەکرینە عادەت و بخوت، بەلکی هەمی ئەو خارنە یێت خاری کو ل کو مەلگەهێدا ب ساناهی دەست کەفتینە، ل ناف واندا باشترین یێت هەلبژارتی وە

ئەو بێت خاری، وەك:(شیر، نانێ جهی، گوشتێ سور وسپی، قەسپ، سێك، تروزی.....هتد).

خارن ب گشتی دابەش دبن بسەر پێنج جوراندا، زەلاتە وە پێشییێت خارنێ(مقبلات)، گوشت، فێقی، کەسکاتی، دان.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ل ناڤ هەمیا یێ خاری داکو ئومەتا وی ل چیا بێ بەش نەبیت، هەر تشتەکێ حەلال و پاقژ بیت بەلێ حەز لێنەکرییت نەخاریە وە بێدەنگ بیە، رەخنەش لێنەگرتیە، تنێ ئەوا کو مەبەستەك هەبیە بو خارنێ بەلێ بخو نەخاریە هەڤالێت خو بێت ئاگەهدار کری کو حەرام نیە، بەلێ ئەو لبەر هوکارەك ناخوت، وەکی:

ئەبو ئەیوب دبێژیت: کو خارن ئینا بو مالا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) لێ دخار یا زێدە بومە فرێدکر، روژەکێ خارنەك هاتبی وە هەمو فرێکربی و چ نەخاربی، چنکی سیر تێدابی منیش گوتێ: ئەی پێغەمبەر! بو حەرامە؟

گوت: (لا ولکيني أکرهة من أجل ريحه....نە بەلێ لبەر بێنا وێ حەز لێناکەم).

ئەبو ئەیوبیش گوتێ: ئەیش حەز ل تشتەك ناکەم کوتو حەز لێنەکەی.[1]

---

(١) صحیح مسلم، الرقم ٣٩٢٠، مسند احمد بن حنبل الرقم ٢٠٣٧٧.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) چو بو مالا مەیمونەو خالدێ کورێ ولید گەلدابی (ضب)[1] کا بژارتی ئینا وە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ڤیا لێ بخوت ژنکەکێ گوتێ: بێژنە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم).

ئەو چیە، کو گوتییێ دەستێ خو ڤەگێرا و نەخار، خالدش گوتێ: ئەی پێغەمبەرێ خودێ! ئەڤە حەرامە؟

گوت(نەخێر، بەلێ ئەڤە ل ئاخا خەلکێ مندا نەبیە، بەر هندێ ئەس حەز لێناکەم).

خالدیش دبێژیت من راکێشا بەرێ خو و من خار پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) سەحکرە من.[2]

ئەڤە هەمی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) بێت کری بەلێ پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) یێ وەسا بی هەکە خارنەك ڤیابا دا خوت هەکە نە ڤیابا عەیب لێنە دگرتن، دا هێلیت (ما عاب رسول الله - صلى الله عليه وسلم- طعاماً قطُ)[3].

خوزی ل سەر خارنا خو ئەم فێری ڤ کارێ جوان یێ پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ببایێن، دێ چینەمال چ هەیە؟

---

(١) جورەکێ خشوکایە وەکی بزن مشکایە.

(٢) صحيح البخاري، الرقم ٥٠٨١، صحيح مسلم، الرقم ٣٦٩٧.

(٣) صحيح البخاري، الرقم ٣٣٩١، صحيح مسلم، الرقم ٣٩٣٧. سنن الترمذي، الرقم ٢٠٠٤، سنن ابن ماجه، الرقم ٣٢٥٦، سنن ابي داود، الرقم ٣٢٨٩، مسند أحمد بن حنبل، الرقم ٩٩٢٤.

فلا خارن ب، بەرەكەت نەبیت ، بخێر نەهێت هەمی روژێ بێ خارن و حال تە چ دكر، بوچ ما ئەم ب روژینە، نە، پێغەمبەر (صلی الله علیە وسلم) هەر تشتەكێ هەبیت ل بەر دەست بیە یێ خاری ئەگەر ڤیا بیت، ئەڤەش جورەك بیە ل پێشكەفتنا پزیشكی یا سیستەمێ خارنا پێغەمبەر (صلی الله علیە وسلم)، كو ئەوا حەز لێنەكر نەخاریە، ب پێچەوانا مە، كو هندەك جاران لبەر شەرمێ یان مەزناتیێ دێ هندەك خارنا خوین كومە هیچ نەڤیاینە، یان ب زوری دێ دەینە زاروكێت خو، هەتا كو ئەم بێت فێر كری ب زور نە دەینە نەساخا.

واتە نەو تشتێ وان نەڤێت ب زور نەدەینێ وەك دبێژیت: (لَا تُكْرِهُوا مَرضَاكُمْ عَلَى الطَعَامِ وَالشَرَابِ، فَإِنَ الله يُطعِمُهُمْ وَيَسقِيهِم)، (نەساخێت خو نەچار نەكەن ب خارن وڤەخارنا چنكی خودایێ مەزن بخو خارن وڤەخارنا ددەتە وان).

هەروەسا پێغەمبەر (صلی الله علیە وسلم) هجەت ل خارنێ نەگرتینە وەك بێت كو ئەڤرو ئەم دگرین، (فلان نان ناخوم، فلان برنجێ ناخوم، گوشت بیت یێ هوسا بیت.....هتد).

بەلكی ئەوا دایە بەر دەست هەكە ڤیابا داخوت، وەهەكە نە ڤیانا وحەلال با دا پاش ڤە كشییێت ونەدخار، هەكە داخازا تشتەك كریا هەڤالێت و هەكە خو كریا قوربانی دابو پەیدا كەن، واتە وەسا نەبیە كو ب نەچاری یێ بێ دەنگ بیە، وەكی: دەمێ پێغەمبەر (صلی الله علیە وسلم) مێڤان هاتن چ ل هەڤژینێت و خارن ل نك نەبیە، ب لەز ئێك ل هەڤالێت و مێڤانێ و پێغەمبەر (صلی الله علیە وسلم) برە نك خو، ل دەمەك كو تنێ خارنا زارو كێت خو هەبی، بو رێز گرتنا

مێڤانێ پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) زارووێت خو ببرسی نڤاندن، خارن دا مێڤان، هەکە ئەڤە بو مێڤانێ و کربیت دێ بو وی چ کەن؟!

نمونا جابرش یا لنك مە: جابرێ کورێ عبدالله دبێژیت: جارەکێ بابێ من خارنا (خەزیزە) ی حازر کر وە هندەك داف من و من بر بو پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ل مالا خو بی گوتێ:(یا جابر ئەڤە چیە؟ ئەرێ گوشتە؟) من گوتێ نە بلکو خارنا (خەزیزە) ئەویش گوت وە خارن ل دەستێ من وەرگرت و دەمێ زڤریەڤە بو لای بابێ خو، ئەری تە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دیت؟

من گوتێ بەلێ،

گوتێ ئەرێ چ گوت؟

گوتێ:(یا جابر ئەڤە چیە؟ ئەرێ گوشتە؟)

بابێ من گوتێ:دبیت پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) گوشت ڤیابیت رابی چو گیسکەك ڤەکوشت و باش براشت، پاشێ گوتە من ببە بو پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)، منیش بر بو کو گەشمە نك من دیت پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) هەر ل جهێ خو یێ راوستیایە، گوت: (ئەڤە چیە یا جابر).

من گوتێ: یا پێغەمبەرێ خودێ (صلی الله علیه وسلم) چومەف نك بابێ خو وگوتە من تە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دیت؟

من گوتێ بەلێ: گوت هەرێ چ نە گوت؟ من گوتێ: بەلێ هوو گوت، بابێ منیش گوت دبیت پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)

گوشت ڤیابیت، بەرهندێ رابی چو گیسکەك ڤە کوشت و چێکر وداف من گوت ببە بو پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) و پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) گوت: (جزى الله الأنصار عنا خيرا، ولا سيما عبدالله بن عمرو بن حرام و سعد بن عبادة،[1]..... خودایێ مەزن ل جهێ مە پاداشت و خێرا پشتەڤانیا هەوە بدەتەڤە، ب تایبەتی عبداللەی کورێ عەمرێ کورێ حەرام و سەعدێ کورێ عوبادەی).

---

(١) المستدرك على الصحيحين، الرقم ٧١٦٢ وصححه و وافقه الذهبي، صحيح ابن حبان، الرقم ٧١٣٠.

بەشێ ١١ چەوا و چەندێ بخوین؟

پێتڤیە ل نوکە وڤە فێرببین چەوا وچەندێ بخوین، دبیت ل نك هندەکا یا ب زەحمەت بیت و بێژیت: نوکە بچمەف دەسپێکێ کا چەوا خارنێ بخوم؟!

بەلێ راستی ئەوە ئەم ب خەلەتی یێت فێرە خارنبی، ل سەر هەمان خەلەتیش یێت بەردەوام بی هەرچەندە گوتنەکا مەزنا یا هەی دبێژیت: (ئەوێ ب مەزناتی فێری خارنێ ببیت دێ دەست بو دفنا خوبەت)، بەلێ پا مەجبورین هەر چەوا بیت پێتڤیە خو فێر بکەین.

پێتڤە ل نوکە وڤە فێر ببین کو خارنێ تنێ ل بەر تام و خوشییێ نە خوین، بەلکو هزرا مە لنك گرنگی و مفاییێت وێ بیت، خارنێ نە کەینە ئارمانجا ژیانێ بەلکی تنێ مەرەمەك بیت بو مانا ژیانێ، هەروەکی فەرەنسی دبێژن:(مروڤ دخوت داکو بژیت نەکو دژیت بو خارن خارنێ).

پێشتریش مە گرنگی ب وێ چەندێ دا کو پێغەمبەر (صلی الله علیە وسلم) گوتی: (ئەوهند بو مروڤ بەسە چند پاریەکا بخوت هەتا کو پشتا و راست بیت)، واتە: مروڤ هند خارنێ بخوت هەتا بشێت سەر پێت خو راوستیت و بژیت، نەکو بو خارن خارنێ بژیت.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دبێژیت: (من تصبح ب سبع تمرات عجوة، لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر[1]....... هەر کەسەکێ ب حەفت دەنکێت قەسپێت (عەجوە) سپێدەیا خو دەست پێبکەت، ل وێ روژێ ژەهرا مار و سحر کارتێکرنێ لێناکەن).

ل ڤێ فەرمودا پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دەمێ خارنێ و جورێ خارنێ وکوالتیا خارنێ و رێژا خارنێ ومفاییێت خارنێ و کاریگەریا وێش ب هیری یا بەحس کری، وەخت سپێدەیایە وە جوریش ب قەسپا دیار کریە، وە کوالێتیا وێ یاب جورێ قەسپا (عەجوە) دیارکری، کو زانایا بو چونا وان یا وەسایە، قەسپێت دیش هەمان مفاییێت هەی و گاریگەری یا هەی، رێژا خارنێش ب حەفت دەنکێت قەسپا یا دیار کر، مفاییێت وێش بێت دیار کری کو ل ژەهرو سحرا دپارێزیت، ماوێ مانا کاریگەریا وێش ئێك روژە.

حەفت دەنکێت قەسپا (٨٠٠) کالوری بێت تێدا واتە خارنا ئێك دان، فەرمانبەرەك دشێت پێشی بچیتە دەواما فەرمی تنێ حەفت قەسپا بخوت دێ شێت هەتا هێڤار شولێت خو جێب جی بکەت و وزا پێتڤیش دێ هەبیت.

ئیسلامێ زێدەتر گرنگیا دایە وان خارنا کو وزەکا زور ددەن مادێن کاربو هیدراتین و ئەڤە دبیتە بەدەلا چەوری و بەشێن پروتینا و ڤیتامینێن دی، بێت خارنێ کو معدا تە نائێشینیت، و خارنا ئاسنیە و وزەکا زور دێ دەتە لەشێ تە وە دێسیستەمێ بەرگریا لەشێ تە ب هێز ئێخیت.

---

(١) صحصح البخاري، الرقم ٥٤٥٠، صحيح مسلم، الرقم ٣٩٠٧.

ئەرێ هیرکاریا ب ڤی شێوەی یا خارنێ ل چ جهەك هەبیە؟!

ئەڤە هەكە ب رێنماییێت خودایێ مەزن نەبیت پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) تنێ وەك مروڤەكێ سادە بریار ل سەر دابا داچەوا هزرا و بو ڤان هیركاریا چیت؟

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ل سپێدیا یان هندەك هێڤاریا هنگڤین یێ خاری نە هاتیە گلاسەك یا چەند كەچكێت هنگڤین بخوت، بەلكی كەچكەكێ هنگڤین یێ كریە ناف گلاسەكا ئاڤا سار وب باشی یا تێكڤەدای هەتا هنگڤین ل ناف ئاڤێ بژیایە پاشێ یێ ڤەخار[1].

ئاڤێش سروشتێ وی یێ وەسایە كو تە ماددەك دگەل تێكهەل كر دێ تایبەت مەندییێت وی ماددەی وەرگریت، ب ڤ شێوەی گلاسا ئاڤێ تایبەت مەندییت هنگڤین دێ وەرگریت وەكی وێ چەندێ یە كوتە گلاسەكا هنگڤین خار بیت بێ كو معدێ تە ماندی ببیت، وە تێچویەكا كێمتر دڤێت، چ روژانە گلاسەكا هنگڤین سەرف بكەی چ ل جهێ وێ روژانە كەچكەكێ هنگڤین سەرف بكەی ئەگەر هزرا خو لێبكەین دەمێت خارنێ نزیكی دەمێت نڤێژانە و خودایێ مەزن چونا نڤێژێ و خارن پێكڤە یێت بەحس كری:

﴿ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ ۚ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۗ كَذَٰلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴿٣٢﴾ ﴾ الأعراف.

---

(١) رواه البخاري - ابن قيم الجوزية، زار المعاد في هدي خير العباد، الطبعة السابعة والعشرون، مؤسسة الرسالة، (بيروت- ١٩٩٤)، ج٤ ص٢٠٥

گەلی مروڤان دگەل هەر نڤێژەکێ یان تەوافەکێ جلکێت جوان لبەر خوبکەن بخون وڤەخون زیدەگاڤیا نەکەن خودێ حەش بێت زێدەگافکەر ناکەت).

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دبێژیت: (إذا وضيع العشاء، وأُقيمت الصلاة، فابدؤو بالعشاء[1]....... ئەگەر خارنا شیڤێ دانا و دەست ب نڤێژێ کر پێشاکیێ شیڤێ بخون) واتە: هەکە خارن حازر بی نەچی ب پەلە پەل نڤێژێ ل خو ڤەکەی داکو بگەیە نان خارنێ، خارنا خو بخو داکو چ هزرێت خارنێ نك تە نەمینن، پاشێ ب رێك و پێکی نڤێژا خوبکە چنکی کو مروڤ بێنا خارنێ کر دێ هەم لیکە رژێنێت مروڤ لڤن و معده دێ ترشاتی دەت و پەنکریاس دێ لیکە رژێنا خو دەرکەت، هەمی ئەندامێت لەش دێ ئامادەکاریێ کەن بو خارنێ و دێ هزرا مروڤ لنك خارنێ بیت بویە باشتر ئەوە کو خارنا خو بخوی پاشێ نڤێژێ بکەی، وە ئەگەر خارنێ نەدەیێ یان پاش بێخی دێ کردارا هەرس کرنا خارنێ تێك چیت، گەلەك کەس یێت تیشی نەخوشیا هەرس نەکرنێ بی لبەر هندێ دەمێ خارن ڤیای یاحازر نەبیە، نەخاریە یا پاش ئێخستی، بەلێ هندەکێت هەی دەمێت خارنێ دیاری کرینە هەردەمەکێ لابدەن دێ هەست برساتیێ کەن.

ل رەمەزانێ یان هەر جارەکا دی کوب روژی بین بو فتارێ سێ کتێت قەسپا بخوین پاشێ بچین بو نڤێژێ و ل پشتی نڤێژێ شیڤێ بخوین.

---

(١) صحيح البخاري، الرقم ٦٥١ واللفظ له، صحيح مسلم، الرقم ٨٩٨، سنن الترمذي، الرقم ٣٣٠، سنن ابن ماجة، الرقم ٩٢٩.

بەشێ ١٢

١- قەسپ، پشکا ئێکێ
قەسپ و خارنێت مەییێت ئەڤرو

ئێك لوان خارنێت کو پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) زور گرنگی داییێ دشێین بێژین روژانە ل سەر سفرا پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) هەبیە، زور جاران ل جهێ دانێت خارنێ بیە ئەویش قەسپە، چنکی ل دەڤەرێ هەبیە وە هەم گرنگییێت خو یێت تایبەت هەبینە جودا ل خارنێت دی، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دبێژیت: (لا يجوع اهل بيت عندهم التمر،[1]...... خەلك ل مال برسی نابن مادەم قەسپ هەبن).

مخابن هەتا نوکە مە شێوازەکێ درست نیە بو خارنێ ئێك ل کێشێت مە ئەوە گرنگیەکا زور دەینە هەلگر تنا خارنێ، دی عەمبارێت خو پری خارن کەین یا گرنگ ل نك مە زوریا خارنا بەردەستە، بەلام گرنگییێ نادەینە بهاییێ وی یێ خوراکی وتایبەت مەندییێت وێ.

پێتڤیە گرنگیا زێدە بدەینە وێ چەندێ هزر ل وێ چەندێ بکەین فلان خارن یا باشە هەل بگرین، وە فلان خارن یا پێتڤیە هەیڤێ جارەکێ بخون نابیت زورێ لێ هەل بگرین، زور بەی مالێت مە ئەڤرو

---

(١) صحيح مسلم، الرقم ٣٩٠٤، سنن الدرامي، الرقم ٢٠٣٣.

برنج تێدا نەمینیت دێ هەمی ب چێکرنا خارنەکێ ڤە شەپلن ونزانن چ چێکەن، وە چ بخون زور بەی ل مە ئەڤرو نزانن مفا و زیانێن برنجێ چنە؟

مفا یێ وی چەندە بو زاروکا؟

چەوا مە خو دایە دەست برنج و مە واز ل خارنێت کوردی یێت خو ئینایە، کو خارنەکا زورا باش بی کو ئەڤرو یێت بیە جهێ شەرمێ، دلنیابن، روژەك دێ هێت زاروکێت مە دێ زور ب سەرسورمانی وحێبەتی سحکەنە خارنێت مە چەوا مە ئەڤرو ئەڤە خاریە؟

چەوا دکتورا هێلایە هندە خو بدەینە دەست برنجێ و زور خارنێ؟

ئەرێ وان کەنالێت تلەفزیونی و ئەنتەرنێت وراگەهاندن هەبیە؟

دبیت ئا گەە ل دنیایێ نەبیت کەسەك نە گوتبیتێ ئەف خارنە یا نە تەندروستە؟

چاڤەرێ بن چەوا زاروکێت مە دێ ل سەر شێوازێ مەیێ خارنێ گلەییا ل مەکەن؟

بەلکو دبیت ئەم خو بخو گلەیا ل خو بکەین ئەف هەمی نەخوشیە ئەڤرو بلاف بیە ل بەر چنە؟

بەرز بینا رێژا پەنجەشێرێ ل بەر چیە؟

هوکارێ سەرەکی پەیوەندی ب خارنێ ڤەیە، وە بەشەکێ دی گرێدایە ب هوکارێن دی وەك: پیسبینا ژینگەهێ، چنکی دکێمن ئەوێت خو دپارێزن ل خارنێت نە تەندروست.

ماركێتێت مە پرن ل خارنێت بەستی، قوتیكری، خارنێت تازە ویێت خومالی زور دكێمن، هەكە ئەڤا بازار نەبا داگرن و نەت مان یان ل جهێ وان دا خارنێت تازە و یێت خو مالی دانن، بەلێ دیارە كومەلگەها مە زێدەتر گرنگیێ ب فان جورە خارنا ددەت، وە ئەڤە هوكارێ سەرەكی یێ توشبینا نەخوشیا پەنجەشێرێیە، كلینیكێت نوژدارا یێت تایبەت مەندێت: معدێ ورێڤیكا وقولون، هەمی گاڤا بخەپسەنە، ونەخوشییێت جگەرێش زور بین هوكاریش هەم خارنا نە تەندروستە وە شێوازێ خارنا نەتەندروستە.

ئەوكەسێت توشی نەخوشیا معدێ وە رێڤیكابین، هوكار ئەوە شێوازێ خارنا وان یێ تێك چووی وئەوان كەسا زێدەتر گرنگی یادایە سێ ژەهرێت سپی:(خوێ، شەكر، ئارێ سفر)، وە یێ خو گرێدای ب خارنا برنج ڤە بەرهندێ تەندروستیا وان یا تێك چوی.

ل بەرامبەر ڤان جورە خارنا پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) رێنمایا ل مەدكەت گرنگیێ بدەینە ب قەسپا، هەولدمین زێدەتر قەسپ ل مالێت مە هەبن، چنكی دێ ل زور نەخوشیا دیر بین وە برساتی نامینیت ل مالێت مە.

دبیت هندەك وەسا هزر بكەن كو هەر كەسەكێ قەسپا نەخوت دێ برسی بیت، نەخێر بەلێ مەبەست ئەوە هەر كەسێ قەسپا بخوت ل لایەنێ ڤیتامین و هێزا پێتڤی یا لەش دێ هەبیت وبرسی نابیت.

قەسپ ئێكە ل شریناهیێت ب تام وە حەلواش ئێكە ل شریناهیێت بتام ئەویش ل قەسپێ تێتە چیكرن بژلی ورێش كرنا قەسپێ زور

ئەرزان ترە ل کرینا شریناهییێت دی، قەسپ یاپرە ل:(کالسیوم وفسفۆر وپوتاسیوم ومەگنسیوم ومەنگەنیز وچەند ڤیتامینێن دی)، پێتڤییێت سەرەکی بیێت لەش دابین دکەن پێتڤیە هەر مروڤەك چ نەبیت روژێ قەسپەکێ بخوت.

٢- قەسپ، پشکا دوویێ قەسپ و نەخوشی

بابەتەکێ دی کو پێتڤیە مە زانیاری ل سەر هەبن پێکهاتیە ل: مفاییێت قەسپێ بو نەخوشێ یان بو حالەتێن تایبەت بو نمونە بو ژنکا دوگیان چ مفای ل قەسپێ دبینیت؟!

ئەو کەسێت کو هەر دەم د قەبزن واتە ئەوێت ب نە خوشیا قولونێ ناسکرییان ئەو کەسێت کو خارن بو ماوەکێ زور ل معدێ یان رێڤیکا دا دمینیت باشترین چارە سەری بو وان قەسپ خارنە نەکو ل ناڤ معدێ یان رێڤیکا نامینیت بەلکی هەتا ئەو خارنێت مایش ل ناڤدا دێ راکەت دەرێخیت، قەسپ خارنەکا زور پێتڤیە بو رێگری کرنێ ل پەنجەشێرا قولونێ، ئەڤەش ل دیماهیك ڤەکو لینێن پزیشکی ئاماژە پێهاتیە دان، وە پێچە وانێت وان ئەوێت نەخوشیا زك چونێ هەی قەسپ ئێکە ل وان خارنێت پر مفا و پێتڤی، کو دشێن بکەنە چارەسەر بو نەخوشیاخو.

هەر وەسا قەسپێ مفایەکێ زور بووان کەسا یێ هەی بیێت کو نەخوشییێت دل هەی، چنکی قەسپێ رێژەکا زور یا کالسیوم وپوتاسیوم یا تێدا کو ڤان کەسا پێتڤیا پێ هەی.

ئەوێت کێم خینی هەی وە ئەوێت لاوازیا سکسی هەی، ئەڤە وبدەهان نەخوشیێت دی کو قەسپا مفایەکێ باش بێ بو هەی دشێن وەك چارە سەری بکار بینن!

بسلمان کو هاتینە رێنیشاندەر کرن کو ب قەسپێ فتارێ بکەن دبیت ئەڤانە نەزانی بیت، تنێ لبەر سونەتێ ئەڤە جێب جی کربن وە ب دەهان مفاییێت دی بێت دەست کەفتی بێ کو بزانست.

دەمێ کەسەك ب روژی دبیت خانێت لەشێ وی برسی دبین دشکێن وە ماددیت بسەر چویی دچنە ناف خینێدا، ئەو کەس دێ تیشی سەر ئێشانێ بیت، ئەڤە وەکی ژەهرێ نە بو لەش هەر ئێك ب شێوازەك دەر دکەڤیت، هندەك ب هەناسێ وهندەك ب پیستی وهندەك ب رێیا دەستاڤێ، وە هو کارەکێ گرنگ بۆ زی دەرباز بین ل ڤان ژەهرا قەسپە خارنە، چنکی ئەوا ل ناف رێڤیکا و خینێ دا هەی برێیا قەسپا دەر دکەڤیت.

قەسپ ب زیترین وەخت لناف خینێدا شلوڤە دبیت د گەهیتە مێشك، روژیگر دەمێ فتارێ دکەت و ب قەسپێ روژیا خو دشکێنیت، هەست دکەت دەمارێت وی بێت خینێ بێت پر بوی وە هەست ب تێر بینێ دکەت، پشتی هنگی کو دچیتە سەر خارنێ نە شێت زورێ بخوت هەرچەندە دانابی کو زورێ بخوت بەلێ وان قەسپا هندی یاپێتڤی ئەو تێر کربی وە چەند مفاییێت دی پێدگەهینیت.

ئێك لوان مادا بێت کو ل ناف قەسپا دا هەی (فایبەر)ە، کوما ئەمریکی یا پەنجەشێرێ، رادگەهینیت پێتڤیە هەر ئێك روژانە بیست

هەتا سیه وپێنج غراما ل فایبەر بخوت، ئەڤەش ل قەسپێ بساناهی دەست دکەڤن، هەر کەسێ قەسپێ بخوت ئەڤە بێ دەست کەفتی.

هەروەسا قەسپێ مفایەکێ زور یێ هەی بو تەندروستیا چاڤا، زانایا خەلك یێ رێنمایی کری کو روژانە ئێك کتا قەسپێ بخون بو پاراستنا چاڤا.

ژنکا دوگیانیش دشێت گەلەك مفایا ل قەسپێ وەرگریت، چنکی ژنکا دوگیان بگشتی گەلەك کێشە تێنە رێکاوێ وەك (غازات، فشارا خینێ، کێمیا خینێ، ئەوا ل دەمێ زاروك بونێ ل دەست ددەت، خین بەربین، شیر دان).

چەند ئافرەت ل پشتی زاروك بونێ یێت توشی نەخوشیا قەبزیێ بین یان هندەك نەخوشییێت دی کو ل شەرما نەڤیایە بچیتە نك دکتور وبو بێژیت.

ژنك هەکە ل دەمێ دوگیانیێ گرنگیێ بدەنە قەسپا دێ ل ڤان کێشا رزگار بن هەروەکی خودایێ مەزن گوتیە مریەمێ کو قەسپا بخوت:

﴿وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا ٢٥﴾ مریم.

قورمێ دارقەسپێ بهژینە (رطب)ێت تەرو گەهشتی دێ بسەر تەدا وەربێن(دابزانیت خودێ کەرەما دگەل کری وخەمێت وێ سڤك ببن کانیا ئاڤێ یالنك دەرکەفتی جوك لێ دچون قورمێ دارا هشك شین کرو ئیابەر ب هژاندنا وێ یالاواز (رطب)ژێ وەراندن).

بخارنا ڤان قەسپا ئەڤ ژنکە هەم دێ ل قەبزییێ رزگار دبیت و هەم دێ سودیومێ تەمام هەبیت کو بو هەمی کردارێن جەستەی یێ گرنگە،

وە دێ پوتاسیوم دەتێ کو فشارا خینێ کێم دکەت، وە دەمارێت خینێ فرەبن، داکو خین بچیت بو هەم ئەندامێت لەش وە تیشی خین بەر بینێ نەبیت، وەل رحمێ دکەت بچیتەف ئێك و خین بەر بینێ بگریت وە ماددێ (ئۆکسیتۆسینی) یێ تێدا کو وەل مەمك دکەت شیر بدەت، و ماددێ ئاسن و فولید ئەسید یێ تێدا کو دێ ل کێم خینییێ رزگار بیت.

هەروەسا قەسپێ ماددێ کالسیوم یێ تێدا کو ژنکێ زاروك دبیت ل بەر دوو گیانییێ وزاروك بینێ رێژەکا زور یا کالسیوم ل دەست ددەت بخارنا قەسپێ بو ڤەدگەرێت.

هەر وەسا ژنگ ل دەمێ دوو گیانییێ و زاروك بونێدا بارێ دەروونییێ وێ نە جێکیر دبیت قەسپێ ماددێ هێور کەر پێتێدا کو چارەسەر یە بو هێورکرنا وێ.

جاران ل ناف کورداندا دەمێ ژنکەکێ زاروك ببا دا قەسپا ل نك دانن دابێژن دا بخوت، هنگی وەکی نوکە قەسپ ب سناهی دەست نەت کەفتن بەلێ هندی پێگیری ب سونەتا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دکر ب هەر حال پەیدا دکرن.

پێتڤیە ل نوکە وێڤە گرنگیەکا زور بدەینە خارنا قەسپا، دگەل خار نێت دیش بخوین، هەتا ئەم زلاتەکێ ئامادە بکەین دێ شێین قەسپا ئامادەکەین وخوین.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) قەسپ بێت گەل تروزی خاری چنکی قەسپا گەرمی یاهەی و تروزیش ساری، گەرماتیا قەسپێ ب ساریا تروزی یا رێك کەفتی، ئەڤێ زانیاریێ کو هێشتا زانستا نیا پزیشکی نەگەهشتیێ، دبیت ئەمیش خورمێ دگەل هندەك فیقییێت دی بخوین، وە پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) قەسپ یا دگەل نیڤشك (دون) یاخاری، وەك ئەم دبێژینێ خورمە رین، ئەڤەش یال سونەتا پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) وەرگرتی واتە باپیرێت مە بێت سەر سونەتێ ژیای، ئەڤروش ئەم نێزیکین ل سونەتێ بەلێ مە هندەك دەست کاری دڤێن هەتا راست ببین دگەل.

هەروەسا جاران حەلوا یا دایە ئافرەتێ، بەلێ نە ئەو حەلوا یا ئەڤرو چێدکەن بەلکی خورمە و شیر تێکەلی ئێك کری وشێلای وخاری، پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) حەلوا هنگڤینیش بێت خاری.

بەشێ ١٣

١- شیر، پشکا ئێکێ گرنگیا شیر

ئیسلامێ بو هەمی پاییێت ژیانێ بەرنامێ تایبەت بخو یێ هەی، خارنا مروڤا وە سیستەمێ ژیانا وان دڤێت یێ جیاواز بیت نە وەکی هندەکا کو وەك ئاژەلا دژین تنێ ل خارن وڤەخارنێ دبینن:

﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ ﴿١٢﴾﴾ محمد.

بەلکو دڤێت ئامانج ل چەوا خارنێ و چەند خارنێ ب بەرنامە بیت، هەکەرسێ پێگیربیت دێ مفا بو دنیا وقیامەتا خوهەبیت، وەهەر کەسێ پێگیر نەبێت دێ زیانێ ل دنیا وقیامەتێ کەت.

شیر ئەو خارن وڤەخارنە دەمێ ل ئێکەم جار مروڤ تێتە دنیایێ دەست پێدکەت و مفای لێ دبینیت، هەتاکو بو ماوەیەکێ درێژ بژلی شیر چ خارنێت دی نەشێن دگەل مروڤ بگونجن، لبەرهندێ شیر نەتشتەکە مروڤ بشێت لێ بێ منەت بیت، کو ل نەزانینێ مروڤ گەلەك یێ خو بێ منەت کری بەرامبەر ڤ شیرێ سپی، نیف هند خو ناگرین بەرامبەر هەر چار سپیددی کو ئەگەرێ گەلەك نەخوشییێت ئەڤرونە (شەکر، خوێ، ئارێ سفر، برنج)، خوزی ل جهێ زور بەرهەمێن دی گرنگی ب شیر هاتبا دان، دشیا شیر وەك بەرهەمەکێ نافخویی

مفایەکێ زورلێ ببینین، هەم مفا یێ ئابوری وهەم مفایێ تەندروستی هەبی بو مە ل چەند نەخوشیا دا رزگار بین.

شیر بەشەکێ باش ل:(ڤیتامین A، ڤیتامین B، ڤیتامین D، کالسیوم، فوسفەیت، مەنگەنیز، پروتین، زینك، ئەمونیو ئەسید، چەوراتییێ بمفا)، ییێت تێدا، شیر کاریگەریا هەی ل سەر هەمی ئەندامێت لەش، هەتا کو ل سەر هێسك و ددانا، شیر ییێ پرە ل وان ماددا کو مروڤ مفای لێ وەر دگریت هندەك مادێت سود بەخش ییێت هەی ل شیر نەبن زور زەحمەتە ل خارنەکا دی دەست بکەڤن، بونمونە ل شیر نەبیت مروڤ ل کیڤە دێ لیسیوم وباریوم ومەنگەنیز وئەلەمنیوم دەست کەڤن کو زور ب مفانە بو لەش، هەتا کو پشکنین نزانن پا چەوا ئەم دێ زانین ل کیڤە دەست کەڤن.

هەرکەسێ گرنگییێ ب شیر بدەت و زورێ ڤەخوت دێ هەمی ئەڤە دەست کەڤن، ل کێمیا ڤان هەمیادێ رزگار بیت.

دو زاروك کو پێکڤە یارییێ دکەن وە هەردوك پێکڤە دێ پێنەکێ ل توپێ دەن بەلێ بخەلەتی دێ پێت وان پێك کەڤن، هەردوك دئێك دەمدا دێ پێ ئێك لوان شکێت، وە ییێ دی دێ بسەلامەتی دەرچیت ئەوێ پێ وی دشکێت شیر ڤەناخوت پێ وش درەنگ دێ چێبیت ئەوێ پێ وش نەشکێت شیر ڤە دخوت وە هەکە زیانیش گەشتێ زی چێدبیتەڤە.

زور ل وان نەخساخێت نك مە هەی سەحکەینێ ئەو چارەسەرییێت کو دکتورێت دی ل ناف خو ودەرڤە بو نڤیسی ئەون کو دشێن ب ڤەخارنا شیر ڤان هەمیا دەست خو بێخن، بەلکی گەلەك هەر ییێت ل شیر

وەرگرتی ولێرەش نەخوش بگرنگی سەحدکەتێ و پەنایێ بودبەت، بەلێ دەمێ بەحسێ شیرێ خومالی بودکەی دێ کەتە سحبەت و ئاقلێ و ناگریت، وچەند خو ل شیر ڤەخارنێ دیر کەین دێ باجەکا زێدەتر دەین، شیرەکێ تازە و یێ ئەرزان کو ب سناهی دەست مە دکەڤیت مفای لێ وەرنەگرین، نەچارین ب سەختی وبهایەکێ گران دەست خو بێخین، شیر چارەسەریەکا گرنکە بو کێم خینیێ وئێشانا گرێیا وسەر ئێشانێ وقەلەویێ کێم خوریا زاروکا.

مروڤێت دان عەمر ل هەمیا زورتر پێتڤیا ب شیر وەکی چەوا ب زاروکینی پێتڤی ب شیر خارنێیە ل پیراتییێش هەروەسا پێتڤینە، پێتڤیە گرنگیەکا زور بدەینێ پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) ئاماژە یا پێدای وە رێنماییێت مروڤێت مەزن بێت کری روژانە گرنگییێ بدەنە شیر ڤەخارنێ.

ئیسلامێ شیر ل بەرامبەر عەرەقێ یێ دانای وهەمی دنیا شاهدیێ بو باشیا شیر وە خرا بیا عەرەقێ ددەت، کو هەر یێ رەخنا ل ئیسلامێ دگرن، پا هەکە ئیسلامێ عەرەق و گوشتێ مرار و جگارە ل جهێ شیر و گوشتێ فرێش و فیقی حەلال کریا، دا ئەو کەس چ کەن بێت نوکە رەخنا دگرن دا چ بێژن ودارەخنێت وان چەندبن.

ل دیف ڤەکولینا ئەو چێلا تیشی نەخوشیەکێ دبیت لەشێ وێ هێزا بەرگرییێ ل نەخوشییێ ل دژی وێ ڤایروسێ چێدکەت، ئەو بەر گریش یا ل ناف شیر دا دەمێ کەسەك و شیر ڤەدخوت، وەکی ویە ڤاکسەن ل دژی وێ ڤایروسێ وەرگرییت، ئەڤەش ئیکە ل دانێت خودێ، کو ل رێکا شیر خارنێ دێ دەست کەڤیت.

بلا دلنابین کو لادان ل خارنێت سروشتی دێ رێکامە بیتە سەرەدانا دکتورا ودەرمان خانا وچارەسەرێت کیمیایی.

٢- شیر، پشکا دوویێ شیر وەک چارەسەری

شیر گرنگیەکا زور یا هەی دبیت ب سەدان وتارو ب دەهان پەرتوکا نەشێن ئەوێت زانیاری ل سەر شیر دیارکەین، بەلێ لێرەدا دێ کورتیەکێ بەحس کەین.

گرنگیا شیر بو دەولەتێ هەکە گرنگتر نەبیت ل بیرێت نەفتێ و زەڤییێت غازێ شوێنێت گەشتیاری چ لێ کێم تر نیە، وە کێماتیە بومە ل ڤلای و ولای دنیایێ شیر بینینە ناف کوردستانێ ل دەمەکدا کو جهەکێ زور یێ گونجایە بو بەر هەم ئینانا شیرێ خومالی.

ئەو دایکێت شیرێ خو نادەنە زاروکێت خو ل جهێ و شیرێ هشک کری ددەنێ تێر دکەن هەکە نانێ هشك بدەنێ باشترە.

دایکا هێژا! تاوانەکا زورا مەزنە تو زاروکێت خو ل وشیر بێ پار دکەی کو خودایێ مەزن ل سینگێ تە دانای وە زوریەکە تول زاروکێت خو دکەی وە ل خو دکەی،

چنکی هەکە و شیر بدەیە زاروکێت خو دێ بیتە ئەگەرێ پاراستنا مەمکێ تە ل پەنجەشێرا مەمك، هەتا ئەگەر ئافرەتیش بخو شیر بخوت دێ بیتە پارێزەر ل پەنجەشێرێ.

شیر کاریگەرییێ ل دلش دکەت چنکی ناهێلیت کولیسترول لناف بورییێت خینێدا بمینیت، ب ڤێش دێ رێك ل وێ چەندێ هێتە گرتن دل تیشی ماندی بونێ ببیت یان جەلتێ هەروەها شیر هوکارە بو پاراستنا مروڤ ل سەر ئێشانێ، لبەر وی پوتاسیومێ تێدا بورییێت خینێ نەرم دکەت هەتا خین بگەهیتە هەمی ئەندامێت لەش ئەڤەش دێ تە پارێزیت ل بلند بینا فشارا خینێ، کول نك مە ب زەخت یاناسی، ئەفە و سەدان مفایێت دی کو دشیردا یێت هەی کو زوربەیا وان تنێ خودایێ مەزن دزانیت، ئەڤێت مە بەحس کری تنێ چند مفایەکن، کو پشتی هزاران سالا هەتا زانستێ شیای ئاشکرا بکەت.

هەروەسا ل شیردا مادەی(کولین)یێ هەی، کو ناهێلیت چەوری ل سەر مێلاکێ راوستیت، ئەو چەورییێ سەر جگەری کو ئەڤرو زور بەیامە یێت پێ دنالن، هەروەها مادێ پروستاگلاندین یێ تێدا، دەمێ کەسەك شیر ڤەدخوت ئەو ماددە ناف معدێ پاقژ دکەت کە ناهێلیت ئەو کەس تیشی قرحا معدێ ببیت، بێکو چ بەرگریەك دژی وان خارنا پەیدا کەت کو خاری.

هەروەها ئێك ل چارەسەریا کوبو نەخوشیا پەنجەشێرا کومێ بکار تێت شیرە: چونکی گەلەك مادێت فرێش یێت تێدا.

نوکە هەولێت زور تێنەدان مفا ل شیر بێتە وەرگرتن بو پیست وجوانکارییێ، کیلویاترا، ل مێژوییێدا ناڤ وبانگ هەیە، دبێژن حەوزەکا پری شیر یا هەبی کو روژانە یێ خوتێدا شیشتی، نوکەش ل هندەك ولاتێن باشورێ روژهەلاتێ ئاسیا حەوزێت شیر یێت هەی خو تێدا رادکێشن.

دشێین شیر دگەل زور خارنێت دیدا تێکەل بکەین، بو نمونە نوکە شیر گەل هنگڤین تێکەل دکەن و شیر گەل موزێ تێکەل دکەن کو گاریگەریەکا زورە بو جوانیا لەش.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دبێژیت: (ما أنزل الله داء إلا أنزل له دواء، فعليكم بألبان البقر، فإنها ترم من كل الشجر[1]،.... خودایێ مەزن هەر نەخوشیەکا دابیت چارەسەریش یا بو دای هەرن شیرێ چێلێ بخون چنکی چێل ل هەمی بەشێت دارێ دخوت).واتە: پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)

ئاماژێ ددەت کو هندەك دەرد یێت هەی و چارە سەریش یا بو دانی وە جورێ چارەسەر یێش بومە دیار دکەت و چارەسەر یەك کو ب سناهی دەست بکەڤیت و پێڤە ماندی نە بین، ئەویش شیر خارنە ب تایبەت شیرێ چێلێ، ڤێ فەرمودێ کەسێت زانا دڤێن ڤەکولینا ل سەر بکەن، ڤێ راستییێ نیشا هەمی خەلك بدەن کو چەند نەخوشییێت هەی بشیرێ چێلێ چارەدبن.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) ل فەرمەدەکا دیدا دبێژیت: (من أطعمه الله طعاما، فليقل اللهم بارك لنا فيه وارزقنا خيرا منه، ومن سقاه الله لبنا فليقل اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه، فإني لا أعلم ما يجزئ من الطعام والشراب إلا اللبن،[2]..... هەرکەسەکێ خودایێ مەزن خارن دایێ.

---

(١) السنن الكبرى للنسائي، الرقم ٧٣١٤، صحيح ابن حبان، الرقم ٦١٦٧، مسند احمد بن حنبل، الرقم ١٩٤٤٩، صححه الألباني و شعيب الأرناؤوط.

(٢) سنن ابن ماجة، الرقم ٣٣١٩، سنن ابى داود، الرقم ٣٢٦٠، حسنه الألباني،

بلا بێژیت یا خودێ تو بەرەکەتێ پاڤێژیێ و ل ڤێش باشتر بدەیە مەو هەرکەسەکێ خودایێ مەزن شیر دایێ بلا بێژیت: یاخودێ تو بەرەکەتێ پاڤێژیێ ول ڤ شیرەی زێدەتر بدەمە چنکی تشتەك نابینم بژلی شیر جهێ خارن و ڤەخارنێ بگریت).

هەشتێ و پێنج هەتا نوەت ل سەدێ شیر ئاڤە کەواتە شیر تنێ نەل جهێ خارنێ یە بەلکو ل جهێ ڤەخارنێیەش تێنیاتیێ ناهێلیت.

هەکە کەسەك ل جهەك زیندان بکەن بێژنێ تنێ دێ ئێك خارن دەینە تە نەچارە شیر بێژیت چنکی هەم خارنە وە هەم ڤەخارن وە هەم پێتڤییێت لەش دابین دکەت.

ئەبو هورەیرە دبێژیت: جار هەبی ل برساندا داکەڤم من بەر ل زکێ خو دبەستن، روژەکێ ل سەر رێکی را وستام ئەبوبکر هات منیش پرسار لێکر ل سەر ئایەتەکا قورئانێ بس بو هندێ بلکی تشتەکێ خارنێ بدەتە من بەلێ چو چ نەبی پاشێ عومەر هات هەمان تشت ریدا پاشێ پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) هات کو ئەس دیتم گرنژی ب سەرو چاڤێت من زانی حلێ من چیە، پاشێ گوت یا ئەبو هورەیرە!

من گوت: بەلێ یا پێغەمبەرێ خودێ!

گوتێ: گەل من وەرە.

ئەیش دیفرا چوم وە چو ژور داخازا موولەتێ بومنیش کر ئەیش چوم پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) هندەك شیر دیت گوت ئەڤ شیرە ل کێرێ بی؟

وشعيب الأرناؤوط.

گوتێ فلان کەس یێ بومە ئینای.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) گوتێ یا ئەبو هورەیرە!

من گوتێ بەلێ یا پێغەمبەرێ خودێ!

گوت: (هەرە نك خەلکێ صوففە داخازکە بومن)، منیش پێنەخوش بی، گوتێ ئەڤ پیچا شیر بو ئەهلێ صوففە؟ ئەس هەژی ترم بخوم، هەتا خو پێراگرم بەلێ دڤێت هەر فەرمانا خودێ و پێغەمبەر جێب جیبکەم، چوم من گوتێ هاتن و داخازا مولەتێ کر و مولەت دایێ و هەر ئێك ل لایەك رینشت.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) گوتێ یا ئەبو هورەیرە!

من گوتێ بەلێ یا پێغەمبەرێ خودێ!

گوت بگرە و بدەیێ!منیش ئێك ئێکە دایێ وئەواش تێر ڤەخار هەمیا تێر ڤەخار، پاشێ پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) شیر دەست دایێ و بەرێ خودا من گرنژی گوت یائەبو هورەیرە!

منیش گوت بەلێ پێغەمبەرێ خودێ!

گوت تنێ ئەزو تو ماینەڤە!

من گوتێ بەلێ یا پێغەمبەرێ خودێ!

گوت رینەخار وڤەخوو.

ئەیش رینشتم و من ڤەخار.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) گوت ڤەخوو!

منیش هەر ڤەدخار پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) هەر دگوت ڤەخو منیش هەر ڤەدخار هەتا من تێر خار من گوتێ یا پێغەمبەرێ خودێ سیند ب وو یێ تو بحەق هنارتی جێنەما چدی ڤەخوم.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) فەرموو دێ بدەف من منیش داڤێ و سوپاسیا خودێ کر و (بسم الله) کرو ئەوا مایی ڤەخار[1].

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) تنێ ل شیر ڤەخارنێ داخاز یال هەڤالێت خوکری زور ڤەخون هەکە نە ڤیایە خو بدەنە دەست زور خارنێ، بەلێ هندی گەردیلێت شیر ب مفانە مروڤ نەشێت لێ بێمنەت بیت.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) سپێدێ ونیڤرو هێڤار وشەڤێ شیر یێ ڤەخاری، و بتایبەتی زوریا خارنا و ل شەڤێدا شیر بیە وەك مە پێشتر بەحس کری، ئەڤە هەر لنك خو بێ بەرنامە نەبیە بەلکێ رێنمایەکا خودێ بیە بوو پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم).

ل شێوازێ خارنا جیهانی بگشتی و خارنا ئەمریکیش بتایبەتی، بەحس ل وێ چەندێ کریە کو هەر پارێزەکا دانێن بو هەر کەسەك نابیت شیر لێ قەدەغە بکەین، دبیت شیر تێدا بیت پێتڤیە ئاگاداربین نابیت شیر ل دەست بدەین، هەتا مرنێ هەر بخوین، داخازێ ل هنگو دکەم ڤەگەرینە سەر خارنێت سروشتی وتایبەت شیر.

هەروەسا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) کەشك و نیڤشك یێت خاری کەشك ل مەدینێ هەبین وخەلك یێت خاری.

---

(١) صحيح البخاري، الرقم ٦٠٩٦. سنن الترمذي، الرقم ٢٤٦٠. صحيح ابن حبان، الرقم ٦٦٢٩، مسند أحمد بن حنبل، الرقم ١٠٤٣٩.

کورێ عەباس دبێژیت: دایکا حەفید کو مەتا کورێ عەباس بیە هندەك کەشك و هندەك نیڤشك و هندەك گوشتێ (ضبه)[١]، دیاری بو پێغەمبەر (صلى الله علیه وسلم) ئینا پێغەمبەرش (صلى الله علیه وسلم) کەشك و نیڤشك خارن بەلێ گوشت نەخار چنکی دلێ و نەدچویێ بێز لێ دبین[٢].

---

(١) گیانەوەرەکێ وەکی بزن مشکێیە.

(٢) صحیح البخاري، الرقم ٢٤٥٦، صحیح المسلم الرقم ٣٦٩٨، سنن ابي داود، الرقم، ٣٣١٧، السنن الکبری للنسائي الرقم ٤٦٩٤، صحیح ابن حبان الرقم ٥٢٩٧.

بەشێ ١٤

١-زەیتا زەیتوونێ، گرنگیا زەیتوونێ

زەیتون ئەو دیاریا خوداییە کو زور لمە بها وگرنگایا وێ نزانن زور لمە یێ خو بێبەشکری ل مفاییێت وێ، سوپاس بو خودێ تشتەکە ل کوردستانێ تێتە چاندن نەکو تشتەکە ب زەحمەت دەست بکەڤیت، زەیتێ زەیتونێش هندە یێ ب بهایە دشێن بێژینێ (زێرێ شل).

خودایێ مەزن دبێژیت: ﴿ ۞ ٱللَّهُ نُورُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِۚ مَثَلُ نُورِهِۦ كَمِشۡكَوٰةٖ فِيهَا مِصۡبَاحٌۖ ٱلۡمِصۡبَاحُ فِي زُجَاجَةٍۖ ٱلزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوۡكَبٞ دُرِّيّٞ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٖ مُّبَٰرَكَةٖ زَيۡتُونَةٖ لَّا شَرۡقِيَّةٖ وَلَا غَرۡبِيَّةٖ يَكَادُ زَيۡتُهَا يُضِيٓءُ وَلَوۡ لَمۡ تَمۡسَسۡهُ نَارٞۚ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٖۚ يَهۡدِي ٱللَّهُ لِنُورِهِۦ مَن يَشَآءُۚ وَيَضۡرِبُ ٱللَّهُ ٱلۡأَمۡثَٰلَ لِلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَيۡءٍ عَلِيمٞ ٣٥ ﴾ النور.

خودێ روناهیا عەردو عسمانایە مەتەلا روناهیا خودێ وەکی کولەکەکێیە و چرایەك تێدابیت، ئەوچرا دشیشەکا پاقژدابیت هند یاپاقژبیت هەوەکی ستێرەك لروژی و ب زەیتا دارەکا پیروز کاربکەت (کودارا زەیتوونێ یە)ئەو دار نەهەردەم بەروژە ونەهەردەم نزارە نزیکە زەیتاوێ روناهییێ بدەت خوئەگەر ئاگریش نەبیت روناهی لسەر روناهییێ یە یێ خودێ بڤێت راستە رێ دکەت بەرێ وی ددەتە

روناهی وهیدایەتا خو خودێ نمونا بو مروڤان دئینیت خودێ ئاگەهـ ل هەر تشتەك هەیە).

هەروەها دبێژیت: ﴿وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيۡتُونِ ۝١﴾ التين.

دیارە خودایێ مەزن ل بەحسێ زەیتونێ بەحسێ پیروزی و بەرەکەتێ دکەت هەروەسا ب زەیتونێ سیند دخوت چنکی دڤێت سەرنجامە راکێشیت بو لای زەیتوونێ.

من باوەریا تەمام یا هەی هەکە ب ڤی شێوەی کو پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) نیشا مەدای شێوازێ خارنا خو رێك بکەین١٠٪ ل وان دەرمانێت تینە کوردستانێ بس بین بەس بین بو چارە سەر بێت هزارەها کێشێت کەرتێ ساخلەمیێدا پێ چارەبن وە دا نەخوش خانێت مە چول بن.

ئێکەم ڤە کولینا ل سەر زەیتوونێ ل سالا ٩٨٦ بەلاڤکر واتە خەلك زور درەنگ هەست ب گرنگیا زەیتوونێ کر ڤەکولین ل سەر کرن بەلێ روژ بو روژێ باژارێ زەیتوونێ گەرم دبیت کەرتێ ساخلەمیێ زورتر گرنگیێ ب ڤێ دیاریا خودایی ددەت، کومپانییێت ئەورووپی تایبەت ب دروست کرنا دەرمانا یاهەی بەشەکێ هەرە زور یێ دەرمانا ل زەیتوونێ چێدکەت، من ب چاڤێت خو دیت نمونا بەرهەمێ کومپانیایەکا بریتانی ل ولاتێ ئوردن کو زور بەیا بەر هەمێت وێ ل زەیتوونێ بین!

پێکهاتیا زەیتێ زەیتونێ ب ڤی شێوەیە: ٦٧٪ ئاڤە، ١٣٪ زەیتە، ٥٪ پروتینە، ١٪ مەعدەن و خویێ نە ئەڤ پێکهاتیەش ل هەر خارنەکا دیدا دەست ناکەڤیت بویە هەر کەسێ کێم گرنگیێ بدەتە زەیتوونێ زەحمەتە ل خارنێت دی دەست بکەڤیت بو قەرەبو ببیت.

رێکخراوا جیهانیا خارنێ یا پێشنیار کری هەر مروڤەك روژێ دو کەچکێت زەیتێ زەیتینا ڤەخوت. ئەم بسلمانیش چاردە سەدەیە ل نك پێغەمبەرێ خودێ (صلى الله عليه وسلم) شیرەت کرین، بەلێ هەتا ئەم زور دکێم تەرخەمین بەرامبەر زەیتونێ، باوەریا من یا وەسایە: پێتڤیە دیماهیك جار هەمی دکتور، سیاسەت مەدار، رێڤەبەر و تایبەمەندییێت دی بێنە سەر بەرنامێ خارنا پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم)، پرسیار بکەین چ بکەین و چ بخویین و چەوا بچین چنکی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) ل نك خودێ بێ هاتیە رێنیشان کرن.

٢-زەیتا زەیتوونێ، زەیتا زەیتوونێ وەک چارەسەری و (دەرمان)

زەیتا زەیتوونێ ماددێت :سلینیوم وزینك ونوحاس وئاسن وسودیوم و مەگنیسیوم وفوسفەیت ویود ییێت تێدا و مە ل کوردستانێ پێتڤیا پێهەی چنکی دەڤەرا مە یا چیایی یە هندی ماددێ یودی هەبیت دێ حەلیێت و چ مفای لێنا بینین بویە نە خوشیا غدێ ل نك مەیا زورە پاشێ دبیتە وەرەم و نەخوشی لێ چێدبن.

ژنکێت دووگیان وزاروکا زور جارا کێمیا ئاسن یا هەی زەیتێ زەیتوونێ ئێکە ل وان خارنا کو ئاسن ب زوری ییێ تێدا.

ل ناف زەیتا زەیتوونێ ڤیتامین (A) یا هەی، کو بوچاڤ وتورا چاڤ وپیست وپەردێت ناڤدا ییێت هەرس کرنێ و هەناسە دانێ پێتڤینە، ڤیتامین ییێت تێدا کوبو ئەندامێت زاوزێ یا پێتڤیە، هەروەسا ئەڤرو زانستێ یا دیارکری کو زەیتا زەیتوونێ ڤیتامین (K) ڤیتامین (E) یش ییێت تێدا ئەڤەش وەل مروڤ دکەن کو سەروچاڤ ولەش گەنج ببن، سەحکە وان ولاتان ییێت زور زەیتا زەیتوونا بکار تینن ولاتێ وان ییێ تەندروستە وکێشێت ساخلەمییێ کێم ترن ل ییێت دی.

هەروەسا زەیتا زەیتوونێ ماددێ فایبەر ییێ تێدا هەکە کەسەك فیقیش نە خوت بو قەرەبو دکەت.

زەیتا زەیتوونێ بو هەرس کرنێ زورا باشە ل زور ل وان دەرمانا باشترە ئەوێت بو چارەسەریا قولونێ تێنە بکار ئینان چنکی باشترین

ماددەیە بو شوشتن و پاقژ کرنا مەعدێ و رێڤیکا، بویە داخازێ ل وان دکەم بێت نە خوشیا قولونێ هەی هەتا بشێن گرنگییێ ب زەیتا زەیتوونێ بدەن.

روژەکێ بجەربینە برسیاتی هندەك زەیتا زەیتوونێ بخو دگەل خارنەکێ یان زلاتەکێ یان هنگڤین بزانە دێ تە چ ئێشان یان قەبزی دێ هەبن بزانە هەست ب سڤکیا لەشێ خو ناکەی.

ئەڤرو دونەکێ زور ل سەر مێلاکێت خەلکێ مەیێ هەی روژانە ئەو هەمی نەشتەرگەرییێت زراڤێ تێنە کرن چارەسەری زور یا سادەیە گرنگی دانە ب زەیتا زەیتوونێ چنکی ماددێ (کۆلێسیستۆکانین) یێ تێدا، کو باشترین چارەسەریە بو مێلاکێ و زراڤێ هەروەسا زەیتا زەیتوونێ بەرکێت گولچیسکا و یێ زراڤێ هیردکەت ناهێلیت چێببن.

ئێك ل خەلەتێت مە ئەوە زەیتوونا تنێ ل گەل مقبیلاتا دخوین کو زەیتا زەیتونێ زور باشترە و چ زیان نینە بو لەشێ مروڤ پێتڤیە هەر کەسێ بشێت هەتا هەکە کەچکەکێ خارنێش چێکەت بلا ب زەیتا زەیتونی بیت چنکی دێ تە دیر کەت ل وان هەمی دونیاتێت لەشدا کوم دبن.

ئەڤروکە زەیتوون ل وێ چەندێ دەرکەت کو تنێ ماددەکێ خارنێ بییت وبەس، بەلکی ل گەلەك جهان بو مەبەستێن جانکارییێ بکار تینن، هەروەسا بو بەخشینا هێزێ بو مروڤ تێتە بکار ئینان، چنکی زەیتوون ئێکە ل وان ماددێت ناهێنە گورین بو ماددێت خراب وچ ماددێت دیش خراب ناکەت.

زەیتێ زەیتوونێ نەکو هوکار نیە بو قەلەو بینێ ودونی بەلکی دونیش تێنیتە خار، وە مروڤ تێر دکەت مروڤ خونادەتە زور خوریێ بێکو توشی کێم خوریێ ببیت وە هێزا پێتڤی ددەتە لەش، کەچکەکێ زەیتا زەیتوونێ بەسە بو هێزا سپێدەیا، هەتا هێڤار مروڤەکێ سادە هەم هێزا هەی و هەست ب تێریێ دکەت قەلەویش نابیت وە دونێ لەش زێدە نابیت دێ رزگار بیت ل زوریا کولیسترۆڵ.

٣- زەیتا زەیتوونێ، مفاییێت زەیتا زەیتوونێ

زەیتێ زەیتوونێ نابیت دگەل چ زەیتێت دیبەرامبەر بکەین، پێتڤیە ل سەر هەمی زەیتێن دی دانن،

زەیتێ زەیتوونێ تایبەت مەندیەك یا تێدا کول چ زەیتێت دیدا نیە ئەویش ئەوە کو رێژا کوڵیسترۆڵێ بلند ناکەت، هەرچەندە بخو دونە و دون تینیتە خار.

زەیتێ زەیتونێ (LDL) (لودێنستی لایپوپروتین) ب شێوازەکێ کارا بلند دکەت، (HDL) کو دبێژنێ (هایدێنستی) ئەوە کو خەلك حەز دکەت یێ بلند بیت (هایدێنستی لایپوپروتین) زێدە دکەت و ئەڤە کولیسترول تینیتە خار (HDL) بلند دکەت.

نزیکی ٧٠٪ زەیتا زەیتوونێ پێکهاتیە ل دونێ تێر نەکری (مونو ئەنساچورەیتد فاتی ئەسید) کو باشترین دونە وە چارەسەر یەکا گرنگە بو مروڤ.

دبیت گەلەك وێ هەجەتێ ببینن کو زەیتێ زەیتوونێ زور یێ گرانە نەشێن بکرن وبکاربینن، مەش داخاز ل تە نەکریە کو هەر دونەکێ ل مالْدا بکەیە زەیتێ زەیتونێ، بەلکی روژانە کەچکەك یان دوو بو خوو بو مالا خو بخون چنکی دێ ل دەهان نەخوشیا دیرکەڤن.

زەیتێ زەیتوونێ چەند مادێت (ئەنتی ئوکسید) یێت تێدا کو رێگرن ل زور نەخوشیا بونمونە : دیر کەفتن ل پەنجەشێرێ و دیر بین ل نیشانێت پیریێ وە زور یێ باشە بو پاقژکرنا دونێ مێلاکێ ناهێلیت ئەو دون ل سەر مێلاکێ بمینیت.

ل زەیتێ زەیتوونێ رێژەکا زور یا ئومێگا سری یا هەی کو ناهێلیت دەمارێت خینێ رەق ببن و توشی (ئەلزەهایمەر) و فشارا خینێ نە خوشییێت دلی و پاراستنا دیوارێت خانێت لەش.

وە خەلك وەسا یێ تێگەشتی دەمێ توشی تەشەنجێ دبن ب زەیتا زەیتوونێ بمالن ب شێوەی کو ماسولکا نەرم دکەت.وە بورییێت خینێش نەرم دەت و ناهێلیت رەق ببن.چنکی رەق بینا بورییێت خینێ دبیتە ئەگەرێ فشارا خینێ و جەلتێ.

هەروەها زەیتێ زەیتوونێ (فولیك ئەسید) یێ تێدا کو ئەویش رێگرە ل ڤان نەخوشیا.

هەروەسا زەیتێ زەیتوونێ ماددێ (ئەدیپونیکتینا) یێ تێدا کو ئەگەرێ حەلیانا دونی یە، پشتی چەند دەمژمێرا ل خارنێ دەست ب حەلاندنا دونی و رێگرە ل قەلەو بینێ ب تایبەتی ئەو زەیتوونێت ل ناڤچێت دەورو بەرێت دەریا ناڤەراست هەی کو باشترین جورێ زەیتونانە.

هەروەسا ب رێژا ١٠٪ شەکرێ تینتە خارێ کو بخو هیچ پەیوەندی ب پەیدابینا شەکرێ ڤەنیە.

ل ولاتێ یابان ڤەکولینەك یاکری یا بو دەرکەفتی کو زەیتێ زەیتوونێ ناهێلیت تیشی پەنجەشێرا پیست وقولون وریڤیکا بیت، ل زانین گەها ئوکسفوردیش ڤەکولینەك یاکری یابو دەرکەتی کو زەیتێ زەیتوونێ رێژا پەنجەشێرا مەمك ل نك ژنکا ب رێژا ٤٥٪ کێم دکەت.

زەیتێ زەیتوونێ ڤیتامین(E) یاتێدا کو ناهێلیت هندەك نەخوشی و دیاردە هەبن وەك نیشانێت پیرییێ یان نەخوشیا پەنجەشێرێ، خودایێ مەزن ل وەسفا زەیتونێ دبێژیت (وصبغ للاکلین) چونکە کروموسومێت لەش کێم دبن ب تێپەر بینا تەمەن، زەیتێ زەیتوونێ ڤان بو قەرەبو دەکەت.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دبێژیت: (کلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركه[1].... زەیتێ زەیتوونێ بخون بو چەورکرنێ بکاربینن چنکی ل دارەکا پیروزە).

هەکە ئێك زەیتێ زەیتوونێ خار بلا مفای ل وش وەرگریت ئەوێ ب دەست و کەچك ڤە دمینیت، بو دون کرنا سەر و پیست بکار بینیت، چنکی زەیتون چرچی و هشکییێ و زڤری یا پیست ناهێلیت و ل تیشکێت روژێ دپارێزیت زور باشترە ل وێ چارەسەرییێ یائەڤرو

---

(١) سنن الترمزي، الرقم ١٨٢٠ سنن ابن ماجة، الرقم ٣٣١٦، السنن الكبرى للنسائي، الرقم ٦٤٩٥، السنن الكبرى للنسائي الرقم ٦٤٩٥، المستدرك على الصحيحين ، الرقم ٣٤٣٩، وصححه و وافقه الذهبي.

دبێژنێ (سەن بلوك)وە دژی تیشکا روژێ بو پاراستنا پیست تێتە بکار ئینان وە هەروەسا رێگرە ل وەریانا پرچێ.

زەیتێ زەیتوونێ نەب تنێ پیست گەنج دکەت بەلکی مروڤ هەمیێ گەنج دکەت ئێکە ل هوکارێت زور بینا حەزا جنسی ل ژنکا و زەلاما هندەنك کێشیت تایبەت ب ژنکا چارەسەردکەت.

هەروەها ماددەیێ دژە بەکتریاش تێت تێدا، وە بو ژنکا لدەمێ دوگیانیێ، هەم پێتڤییێت کالسیوم بێت ژنکێ هەم بێت زاروکێ وێ دابیین دکەت.

هیڤیدارم ل نوکە وێڤە ساخ و بێت نەساخ، زگورد وخێزاندار، مەزن وبچیك، گرنگیەکا زێدە بدەنە زەیتا زەیتوونێ، خو بێبەش نەکەین ل ڤی بەر هەمێ پیروز کو خودایێ مەزن بەحس ل پیروزیا و کریە، هەتا کومە ل سەدان نەخوشیا پارێزیت، و چەندین مفایا بگەهینتە مە، وچارەسەری بیت بو نەخوشێت مە، هیڤیدارم ل کوردستانێ گرنگیەکا زێدە بدەنە چاندنا دارا زەیتوونێ دائەم پێتڤییێت خو پربکەین ل دیف داخازییێت خوو ل ماددێت کیمیایی دیرکەڤین.

ماموستا قانع دبێژین :

ئەس کو زاروکێ کوردانــم تورك و تــــــارم بوچیە
هەتا من بــرای کورد هەبیت هەڤالێ ل مار بو چیــە
هەتا پێلاڤا ڤەچنی یادرستکرنا خــو مـــــن هەبیت
قـوندرا تەنـك زراڤ و خـــــارو ڤــار مـــن بو چیە

بەشێ ١٥

سـێـک

ئەوا ئەم لێرە بەحس دکەین تنێ چەند کەسەك وەکی خارن دبینن دبیت مالێت گەلەك لمە ب دەهان دولکێت سێکێ تێدابن بخارن حسێب نەکەین بەلێ ل نك پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) خارن بیە.

سێك ل چند جورێن بەرهەمان تێتە چێکرن وەکی: قەسپ، تری، سێف پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) گرنگیەکا زور یا دایە سێکێ وەسفا وێش یاکری، دبیت ئەم ب جورەکێ دی تێگەشبین زور جارا ئەم دبێژین یا ترشە بو معدێ یاخرابە یاتیژە وناهێتە خارن، بەلێ پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) زور گرنگیا دایێ.

جارەکێ پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) چو مالا دایکاهانیئی کچا ئەبی تالب کو دوتماما وبی گوتێ: (تەچ خارن ل نك هەیە بخوم؟)، چنکی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) یێ برسی بی.

دایکاهانیئی دوتماما و دبێژیت من گوتێ: تنێ پارچەکا نانێ رەق یا هەی بەلێ شەرم دکەم بینمە بەراتە، وە هندەك دبێژن گوتێ تنێ نانێ هشك وسێك یێت هەی.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) گوتێ بینە.

منیش نان پارچە پارچە کرو هندەك خوییێ پەرژاندێ ئو من بو ئینا پاشێ پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) گوتێ (ئەرێ چ پێخارن هەیە؟).

منیش گوتێ یا پێغەمبەرێ خودێ تنێ هندەك سێك یا هەی، گوت: بینە.

کومن بو بری سێك ب سەر خارنێ داکر و لێ خار، پاشێ سوپاسیا خودێ کر و گوت: (یا دایکاهانیێ! سێك خارنەکا زورا باشە مالا سێك تێدابیت فەقیرنابیت)(١).

ل ریوایەتەکا دیدا یا هاتی بێژیت: (قربیه، فما أقفر بیت من ادم فیه خل(٢).......... نزیك بکە. بینە . مالەك بێ پێخور نابیت هەکە سێك تێدابیت).

ئەرێ پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) چند ل نك خودایێ مەزن یێ شرین بیت کو کریە پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) کو ل مالا دوتماما خو ب نانەکێ هشك ئو هندەك سێکێ رازی ببیت ب ڤێ باشییێ وەسفا وێ کریە، مەش کێم کەس یێت هەی ڤێ خارنێ بخارن بزانیت و ئامادە بیت قەبیل بکەت.

ئەمیش یێت فێربی نان ب گوشت، برنج، خارنێت گران بخوین، بەلێ پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دبێژیت: باشترین پیخارن

---

(١) المستدرك على الصحيحين الرقم ٦٩٤١.

(٢) سنن الترمذي، الرقم ١٨١١، وقال حسن غريب من هذا الوجه.

سێكە، چنكى سێك ئێكە ل وان خارنا زور یا دەولە مەندە ب پرو تینا دبیت كەس ل مە باوەر نەكەت سێك ئینزیم ومەنگەنیز ومەگنیسیوم وپوتاسیوم وسیلیكون تێدا بیت بەلێ راستی یێت تێدا.

چەوا تیزابێ بسەر مادەیەكدا بكەن چ پێڤە ناهێلیت، سێك وەسا معدێ پاقژ دكەت چ تشتەكێ پێڤە نیسیایی ناهێلیت و قولونێ پاقژ دكەت چالاكیا هەرس كرنی زور ب سناهی دكەت چنكی ماددەیەكێ ترشە لوك یێ تێدا، كو وەناكەت بەكتریا دانێت و بەكتریاییێت ناف معدێ و ریڤیكا دكوژیت هەتا ئەو كەسێت كو دەف و ددانا كێشە هەبیت دێ شێن غەر غەرێ پێكەن، هەروەسا سێك گەلەكا ب مفایە بو ئێشانا ماسولكا و جومگا.

هەركتێبەكا تایبەت ب بیاڤێ تەندروستی سەحكەیێ ل چەند جهەكا بەحسێ سێكێ یێ تێدا، سەدان ڤەكولین ل بوارێت تەندروستی ل سەر سێكێ دەست دكەڤن، هەر ڤەكولینەكێ ل لایەك بەحس كریە و مفایەكێ سێكێ دیار كریە بو:(رەقبینا ماسولكا، ئیلتاهابا جومگا، فشارا خینێ، كولیستروك، شەكر، بەرسوژك، قولون، زكچون، ئیشانا ناڤزكی، هەرس كرن، ئیلتیهابا جیوبا، چارەسەر بو سەرو چاڤا)، هەتا ئەڤرو بو چارەسەریا برینا ل جهێ كحول سێك تێتە بكار ئینان، ل بەر هندێ سێكێ پشكەكا باش یا ڤەكولینێت تەندروستی یێت بخو بری.

كەسێت قەلەو بو خو زەعیف كرنێ زور پێتڤی ب سێكێنە، وە هەروەسا كەسەك كوبێتاقەتێ دووم درێژ بیت، سێك چارەسەریەكا باشە بو وان هەتا سێك كاریگەرییێ دكەتە سەر زاكیرا مروڤ بو پاراستنا پیستش ل بەر روژێ وەك دژە روژ تێتە بكار ئینان.

مروڤ هەکە بشێت روژانە کەچکەکێ خەلێ بخوت زور باشە بەلێ باشتر ئەوە ب زکێ برسی نەبیت، ل پشتی خارنێ بخون یان هەر دگەل خارنێ بخون، بونمونە: نوکە ل نك مە دگەل زلاتێ تێکەل دکەن یان گەل هنگڤین.

وەکی مە ل بەحسێ قەسپێ دا گوتی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ل وێ کو مالا بێ قەسپ یا هەژارە، هەژاریا ڤیتامینا وپێتڤییێت لەش نەکو هەژاریا ماددی، هەروەسا بو سێکێش کو پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دبێژیت:مالا سێك تێدابیت هەژار نابیت، دبیت وەسا لێکبدەین، کو سێك هند پێتڤییێت لەش دابین دکەت کو لەشێ مروڤێت وێ خێزانێ هەژار نەبی ل ڤیتامینا وپیتڤیا، چنکی سێك ئاڤەدانیا مالێ یە.

مروڤ دەمێ کاربو هیدرایتا دخوت دبیتە مادەیەك کو ئەسیتوئەسید لێ چێ دبیت کو دوهنی دخوت پاش لێك هەلوەشیانێ ئەسیتوئەسید لێ چێدبیت بو پروتینا و چەند تشتێن دی کو ئەڤە هەم ل ئێك خال ئێك دو دگرن کو ئەویش چێکرنا ئەسیتوئەسیدە.

سێك بخو ئەو مادەیە کەواتە بێ ماندی بین یا بوتە چێکریە بو هەر لەشەکێ سێك تێدابیت پێتڤی ب تشتێ دی نابیت.

بەشێ ١٦

نـانێ جـەی (جـهی)

بابەتەکێ دی ل بەرنامێ خارنا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) کو پێتڤیە بەحس بکەین پێکهاتیە ل وی نانێ کو پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) خار، چنکی ئەڤرو ل کوردستانێ گرنگیەکا زور ددەنە نان خارنێ دگەل هەمی خارنا نان دخوین.

بابێ حازم دبێژیت من پرسیار کر ل سەهلێ کورێ سەعد، کو هەڤالەکێ پێغەمبەرێ خودی بی گوتێ:ئەرێ پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) نانێ ئارێ سپی نەخاریە واتە ئارێ وەکی ئارێ سفرێ ئەڤرو سەهەلش گوتێ: پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ل وێ روژا بیە پێغەمبەر هەتا کو وەفات بی ئارێ سپی نەخاریە، بەلکی هەتا مە دەمێ جە دهێرا مەپف دکرێ یان داباى، ئەوێ هەواى دبر دچو ئەوێ دما مە دشێلا ودکرە نان ودخار[1].

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) کو ئارێ سپی بکار نە ئینای ئەڤە یا بێ ئەگەر نیە بەلکی وەکی مە پێش تر گوتی ئارێ سفر وەکی ژەهرا سپیە، گەلەك زەرەرێن هەی، یاگرنگە ئارێ رەش بکار بینن، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) هەتا کو وەفات بی بس ئارێ جەی

---

(١) رواه البخاري وابن ماجه و غيرهما.

یێ بکار ئینای، هەر چەندە ل پێش نوکە وەسا بی کو تنێ کەسێت هەژار نانێ جەی دخون بەلێ ئەڤرو زانستا نوژداری یا گەشتیە وێ باوەرێ کو گرنگیێ ب نانێ جەی بدەن.

پێکهاتیا گولا گەنم یان جەی ب ڤی شێوەیە دەنکا گەنم یان جەی کو ل ناڤدا توڤێ گەنم ئان یێ جەی یێ هەی جارەکا دی گەنمەك ئان جەیەکێ دی چێدکەت ب دەورا واندا تیڤلەك یێ هەی هەکە ئەڤە پێکڤە هێران ئارەکێ بور دێ پەیدابیت.

بەلێ هەکە تیڤل لادا و دەنکا گەنم تنێ هێرا ئەو دێ ئاردەکێ سپی دەست کەڤیت. ئەڤرو خەلك ب خەلەتی یێ تێگەشتی پشکا باش وب مفا دێ دەنە گیانەوەرا وپشکا مایی وەك ژەهرێش تنێ زیانە دێ خون، بەلێ یاگرنگە هەمی پێکهاتیێن گەنم یان جەی پێکڤە ب هێرن و ئارەکێ بور لێ دەربچیت و بکەنە نان، داکو نانەکێ تەندروست و باش دەس مە بکە ڤیت، چنکی ئەو تیڤلێ گەنم ئان یێ جەی مادەییێن دژە ئوکسید یێت تێدا کو دژی پەنجەشێرێ و کولیسترولیە، پرە ل مادێت فایبەر و زینك و ئاسن، ل بەر هندێ مە نەخوشیا کێمیا خینێ یا زورە.

مفاییێت بکار ئینانا ئارێ بور تنێ ل ناف ڤاندا بچیك نابیت، بەلێ ئەڤ مفایەش یێت هەی:

١- نەرماتی وشلیا پیست دپارێزیت.

٢- ناهێلیت بەرێ زراڤێ چێببیت.

٣- بەرگریا لەش زێدە دکەت.

٤- ناهێلیت توشی سەوەفانێ ببیت.

٥- نەرم بینا هێسکا کێم دکەت.

٦- رێژا دون وکولیسترول کێم دکەت.

٧- ناهێلیت تیشی قولونێ ببی هوکارە بودیر کەفتن ل نەخوشیا پەنجەشێرا قولونێ ومعدێ ب شێوەکێ ساخلەم تێلیت.

٨- ئەگەرێ تشبین ب شەکرێ کێم دکەت رێژا شەکرێ لەشدا کێم دکەت.

٩- ناهێلیت تیشی چەند نەخوشییێت دلی ببیت.

١٠- هوکارە بو پاراستنا مروڤ ل پەنجەشێرا مەمك.

١١- ناهێلیت نیشانێت پیریێ دەرکەڤن ل مروڤ.

هوکارەکێ سەرەکی توشبینا مە بنەخوشییێت درێژخایەن وەك: (شەکرێ، دونێ خینێ، فشارا خینی،....هتد) زور گرنگیدانە ب ئارێ سپی تاوانیش هەر لمەیە وەك چەوا مە رێنمایی ل پەرستنا وەرگرتینە، مە نەشیایە وەسا رێنمایا ل بەرنامێ خارنا پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) وەربگرین.

ئەڤرو ل ئەوروپا گرنگیەکا زور ددەنە نانێ جەی، ئەوێت کو ل ئەوروپا تێنە کوردستانێ گرنگیەکا زێدە ددەنە ئارێ جەی و زورێ لێ دکرن، هەکە ببێژیێ بوچ؟ ئێکسەر دێ بێژیت ل وێرێ ئار و نانێ جەی زور یێ گرانە، چنکی ل وێرێ ئەو ئار بکار تێت ل بەر هندێ یە ئەو باش دزانن چ مفایەکێ تەندروستی یێ هەی ل بەر هندێ هند گرنگییێ ددەنی.

هیڤیا مە ئەوە: نانخانە وفرنێت مە گرنگیەکا زور بدەنە نانێ جەی، و جەیەك بیت کو هەم پێکڤە هاتبیتە هێران نەك تنێ کاکلکاوی، هەتا تیڤلێ وش ناڤدا بیت.

هەکە ل دەرمانخانەکێ داخازا دەرمانەك بکەی کو مادێ فایبەر تێدابیت دەمێ دەرمان وەردگری سحکەیە کارتونا دەرمان یان ناف یان وێنێ گولا جەی یال سەر ئەو تیڤلێ جەی ئەوێ تاڤێن ل وێرێ یا هێرای و کریە کەپسول وەك چارەسەری ددەنە نەخوش.

واتە: ئەوا ددەستێت مەدا ئو ئەم بخو فرەدەین دبیت ل وێرێ ب چەندین بهایێت زیەتر بکرین، ب شێوازێ کەپسولێ بەلکی نەبو مفای بەلێ بو چارەسەرییێ.

دایکا ئەیمەن ڤەدگێریت:کو هندەك ئارێ جەی یێ لێك گرتی و هەڤیر یێ پێ چێکری هەتا کو بکەتە نان وبدەتە پێغەمبەر(صلی الله علیە وسلم)، پێغەمبەر(صلی الله علیە وسلم) گوتێ ئەڤە چیە؟

دایکا ئەیمەن گوت: ئەڤە خارنەکا ل دەڤەرا مە هوچێدکەن منیش حەس کر نانەك بوتە لێچێکەم.

پێغەمبەر(صلی الله علیە وسلم) گوت(ردیە فیە، ثم اعجنییە[1].... ئەوا تە لێگرتی ناف کەڤە و هەڤیر بکەڤە).. ئەف رێنیشانیە هەکە لنك خودایێ مەزن نەبیت چەوا پێغەمبەر(صلی الله علیە وسلم) دێ جێب جی کەت؟!

---

(١) سنن ابن ماجە، الرقم ٣٣٣٣. المعجم الكبير للطبراني، الرقم ٢١١٠٩.صححە الألباني و حسنە شعيب الأرناؤوط.

خو وەکی نوکە بیاڤێ تەندروستی یێ پێشکەفتی نەبی هەتا مفایێت وێ دیاربکەن، مەسەلە ئەوە کو پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) لنك خودایێ مەزن هاتیە رێنیشان کرن

پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) هندەك جارا بەس نان یێ خاری، بەلێ زور جاران دگەل تشتەکێ دی یێ خاری وەکی:سێك، جار هەبیە ب گوشتی یێ خاری، ب قەسپا یێ خاری، بەلێ نوکە ئەم ب نەزانین ڤە ب برنجێ دخوین، کو هەردوکا کاربوهیرایت یێ زورە داخازدکەین ئەڤ دیاردە ل ناف مە نە مینیت، برانین نان دگەل چ بخوین وچ نەخوین؟

جارەکێ پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) چو مالا دایکا هانئی کچا ئەبی تالب کو دوتماما و بی گوت:(چ خارنەك هەیە بخوم)، چنکی پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) برسی بی، دایکا هانئی کچا ئەبی تالب کو دوتماما و دبێژیت من گوتێ:تنێ هندەك نانێ رەق بەلێ شەرم کەم بینمە بەرامبەری تە.

ل ڤەگێرەك دی دبێژیت تنێ نانێ رەق و سێك مەیێت هەی، پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) گوت بینە. منیش نان پارچە پارچە کر و خویێ لێکر پاشێ پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) گوت ئەرێ چ پێخارن هەیە، منیش گوت یا پێغەمبەرێ خودێ تنێ هندەك سێك یا هەی گوت: بینە منیش دەمێ بو بری سێك بسەر خارنێ داکرو خار پاشان سوپاسیا خودێ کر پاشێ گوت:(ئەی دایکا هانئی!سێك خارنەکا زورا باشە مالا سێك تێدا بیت هەژار نابیت).[1]

---

(١) المستدرك على الصحيحين، الرقم ٦٩٤١.

ل ڤەگێرەکا دی دا یا هاتی، گوت: (قَرِبيهِ، أقفر بيت من اِدَم فيه خل)[١] (نزیك من بکەلبینە مالەك بێ پێخارن نابیت هەکە سێك تێدابیت).

مەحوی شاعیر دبێژیت:

لەگەل ئەم ئیحـــتیشامـــە زوهـــدی دونیای تەماشاکە

کە یەك لەت نانی جۆ بو قوتی، یا خورما دوو سێ دانە

---

(١) سنن الترمذي، الرقم ١٨١١ وقال حسن غريب من هذا الوجه.

بەشێ ١٧

گوشـــت

خارنا ڤێجارێ کو ئەم بەحس بکەین دگەل حەزو هیڤییێت زور لمە ئێك دو دگرن، خارنا سەرەکی یا مێڤانداریایە، ئەویش گوشتە خەلکەك نەك تنێ حەس ل خارنا ویە بەلکو هەتاحەس ل بەحس کرنا وییەش.

گەلەك جاران ل ڤە کولینێت پزیشکی بەحس ل وێ دکەن کو خارنا گوشت هندەك زیان یێت هەی، وەکی: (بلندبینا کولیسترول، زیاد بینا نەخوشییێت دلی، قورحە، ......هتد).

و هندەکیش کو ئەڤە گولێ دبیت یان ڤەد خینن، هەرزی ل بەرامبەر خو پاراستنێ بریارێ ددەن کو گوشت نەخون، زور پێناچیت شیمان دبن و حەز دکەن گوشت بخون و شەرم دکەن ل ڤێ سوزێ ب شیمان ببن، چنکی لەشێ وان داخاز دکەت و هندەك ل سەر دمینن وە هندەکیش خرابتر ل جاران دەست ب خارنا گوشت دکەن.

کێشە ل گوشت خارنێ دا نیە چنکی گوشت یێ پێتڤیە بو لەش خودایێ مەزن قوربانی یێت دانای هەتا ئەوێت کو فەقیرن هەر چ نەبیت سالێ جارەکێ گوشت بخون، کێشە ل زور خارنێدایە.

سەردەمێت زی خودایێ مەزن وەك سزا بو جهیا گوشت و چەوری لێ حەرام کربین وە هندەك ل وان نەچاریڤە پابەندبین پێڤە ول سەر خو حەرام بی وەدڤیا ل هەمی خەلك حەرام بکەن.

ئەڤروش دبێژن چەوریا گیاندارا کولیسترولێ بلند دکەت بەلێ ئەڤێ راستیەك یا هەی و مفایەکێ زور یێ هەی بو لەشێ مروڤ، تنێ ئەو یا گرنگە کو ب پێتڤی بێتە خارن.

دبیت ئەڤرو سبە چەند ڤە کولینا ڤەخینی کو بەحس ل خرابیا گوشت بکەن نابیت باوەر ل وان بکەی چنکی یا درست پەیاما خودێ یە و شێوازێ خارنا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) کو رێك یادای ب خارنا گوشت ول هندەك باراندا مروڤ یێ بو خارنا و هاندای، وەك چەوا هندەك بابەتێن دی ب ڤە کولینا تشتەك دەرکەت پێچەوانێ ئیسلامێ گوتی پشتی چەندەکا دی ب ڤەکولینەکا دی هەلێت وێ پێچەوانیێ دیارکرن، ئەڤرو و سبەش هەمان تشت دێ دوبارە بیت بویە پێوەرێت سەرەکی ل بەر بێت کاتی پشت گوە نە هاڤێ.

لەگشت دنیا یەك پەرستراو و خودایەك
لە ناو ملیونان رێـــــگادا رێـــگایەك
ئەگەر خەلکی گشت خودانێ بەرێبەر
لەلای من هەر یەکەو هەر پێشەوایەك
ئاشکارە کە رێگای جوربە جـــور هەن
بەلام هی من هیـــوایەکە هیـــــوایەك
خودایە عەزمی من ئەوهـــــایە ئەمما
گوناهبارم دەســـا لوتف و نیـــگایەك

خودایێ مەزن ل قورئانا پیروز بەحس ل رێز بەندیا گیاندران دکەت و دشێین ل ڤی بارەی رێز بەندیا گوشت بکەین:

﴿ثَمَٰنِيَةَ أَزْوَٰجٍۖ مِّنَ ٱلضَّأْنِ ٱثْنَيْنِ وَمِنَ ٱلْمَعْزِ ٱثْنَيْنِۗ قُلْ
ءَآلذَّكَرَيْنِ حَرَّمَ أَمِ ٱلْأُنثَيَيْنِ أَمَّا ٱشْتَمَلَتْ عَلَيْهِ أَرْحَامُ ٱلْأُنثَيَيْنِۖ
نَبِّـُٔونِى بِعِلْمٍ إِن كُنتُمْ صَٰدِقِينَ ﴿١٤٣﴾ وَمِنَ ٱلْإِبِلِ ٱثْنَيْنِ وَمِنَ
ٱلْبَقَرِ ٱثْنَيْنِۗ قُلْ ءَآلذَّكَرَيْنِ حَرَّمَ أَمِ ٱلْأُنثَيَيْنِ أَمَّا ٱشْتَمَلَتْ عَلَيْهِ
أَرْحَامُ ٱلْأُنثَيَيْنِۖ أَمْ كُنتُمْ شُهَدَآءَ إِذْ وَصَّىٰكُمُ ٱللَّهُ بِهَٰذَاۚ
فَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ ٱفْتَرَىٰ عَلَى ٱللَّهِ كَذِبًا لِّيُضِلَّ ٱلنَّاسَ بِغَيْرِ عِلْمٍۗ إِنَّ
ٱللَّهَ لَا يَهْدِى ٱلْقَوْمَ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴿١٤٤﴾ قُل لَّآ أَجِدُ فِى مَآ أُوحِىَ إِلَىَّ مُحَرَّمًا
عَلَىٰ طَاعِمٍ يَطْعَمُهُۥٓ إِلَّآ أَن يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَّسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ
خِنزِيرٍ فَإِنَّهُۥ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهِلَّ لِغَيْرِ ٱللَّهِ بِهِۦۚ فَمَنِ ٱضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ
وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١٤٥﴾﴾ الأنعام.

ل گیانەوەران هەشت جوت حەلال کرینەل پەزێ سپی نێر ومێ ل بزنێ نێر ومێ بێژە ئەرێ خودێ لڤان یێ نێر حەرام کریە ئان یێ مێ یان تێژکا دمالبچیکا مێیاندا کازانین بومن بێژە ئەگەر هین راست گونە*ل حێشترا جوتەك نێر ومێ ل چێلا جوتەك نێر ومێ بێژە:ئەرێ خودێ لڤان یانێر حەرام کریە یان یامێ یان ژی یاتێشکا دمال بچیکا مێیاندا یان هین یێت ئامادەو حازر بی وەختێ خودێ فەرمان بڤێ چەندێ دایە هەوەڤێجا ماکێ ل وی ستەمکارترە یێ درەوێ بناڤێ

خودێ دکەت دا لنەزانین خەلك سەردا ببەت براستی خودێ مروڤێت ستەمکار راستەرێ ناکەت*ئەی موحەمەد بێژە کافرێت مەکەهێ ئەز دوێ وەحییێدا یابومن هاتی کو قورئانە تشتەکێ حەرام ونەدروست هەبیت لسەر ئێك نابینم ژبلی مراری یان خینەکا رون یان گوشتێ بەرازی نێ ئەو یێ پیسەیانژی ژگونەە ناڤێ غەیری خودێ ل سەر ئینابیت ڤێجا هەرکەسێ نەچار بیت ژبرساندا ژحەرامێ بوری بخوت بەلێ بێکو دل سەر هەبیت وزێدە بدەتە بەرخو چو گونەە ل سەر نینە ب راستی خودایێ تە گونەە لێبەرو دلوڤانە).

هەمی ئەو یێت وەك دیاربێت خودایی بەحس کرین نابیت مروڤ خو لێ بێبەش بکەت.

ئەو پروتین وهێزە یێت سود بەخش خودایێ مەزن ل گوشت دا داناى بو لەشێ مروڤ پێتڤینە. نابیت مروڤ بهێلیت گوشت هەر ئێك ل ڤان یا تێدا ڤیتامین B6 ، B12 ، نایەسین، ریبوفلاڤین، زینك، پەیامین، سیلینیوم، فوسفور، پوتاسیوم، مەگنیسیوم، سودیوم، مس، ماددەکێ پێتڤیە بو پێکهاتا هێسك و ددانا، بو بەهێزکرنا بەرگریا لەش بوربێت خینێ رێك تێخیت و بهێز دکەت بو زیرەکیا زاروکا یا گرنگە.

بەلێ یال ڤێ گرنگتر بزانین چەند وچەوا وکەنگی گوشت بخوین؟ چنکی ئەوا ئەم ئەڤرو دکەین زور یا نە گونجایە بلا کەس ڤ بابەتەی نەکەتە هجەت بو گوشت خارنێ، هەکە حەفتێ جارەك بیت هەولدە دوو حەفیا جارەك، چنکی کوشت مدەکێ زور دڤێت هەتا چێتبیت، گوشتی کاڤر(بەرخ) ل گوشتێ میهێ باشترە چنکی میهێ ژیەکێ

زور تر دڤێت، و گوشتێ میهێ ل گوشتێ چێلی باشترە، نوکە تە بڤێت گوشت کو چەند هەیف یان سال بێت ڤیای هەتا چێبی ول چەند دەمژمێرا ل معدێ هەرس بکەی، زەحمەت وئێشان یا هەی، بەرهندێ زور خارنا گوشت نەك تنێ مفایێت ول دەستدەی وبەلکی هەتا زیانیش بێت هەی بو معدێ وریڤیکا ماندی دکەت ودبیتە ئەگەرێ قولونێ.

باشتر ئەوە هەکە تە گوشت خار گوشتێ نی بخوی و کەسکاتی و فێقی دگەلدا بخوی.

زاروك هەتا کو بالق دبیت گەلەگ پێتڤی یا ب گوشتی هەی چنکی ئەو ل ژیێ مەزن بینێدایە وگوشتیش ئێکە ل وان خارنێت پێتڤی یان ئەو نەخوشێت نەشتەرگەریا دکەن یان ئەوێت ماوەك خارنێ نە خون ڤان پێتڤی یا ب گوشت هەی.

هەر دەمێ مەشیا شێوازێ خارنێ بگشتی یان خارنا گوشت تایبەت رێك بێخین ل شینا مە ترس ل زیانێت و هەبیت وەکی: بلند بینا کولیسترول وفشارا خینێ وشەلەل بیت، لێ پشت راست بین و دەهان مفایا دێ ل خارنا گوشت وەرگرین چنکی گوشت دزانیت کا کێرا لەش پێتڤی وکێماسی هەیە، زیکا دێ پرکەت و ل بەر زور خارنێ کوم نابیت د ناف لەشدا، بەلێ هەکە مە زور خار هەم دێ ل سەر جەرگ کوم بیت و ل ناف بورێێت خینی دا نیشیێت ودەهان زیانا دێ لێ بینین.

نەخوشی پاشا (دائولمولوك)ئێکە ل وان، کولبەر زور خارنا گوشت وەل مروڤ دکەت هزر دکەت بزمار یێ دناف جومگا دا، نوکە ئەوا

مە دخار هەتا مفای لێ ببینین بیە زیان دناف لەشێ مەدا ل جهێ خو پاراستنێ بیە نەخوشی، هیڤی دکەین ب بەرنامە گوشت بخون نەك بهێلین و نە زێدە بخوین ئەوێ زێدە بدەینە فەقیرەك، داکو خول زیانێت و بپارێزین وە خێر بومە بێتە نڤیسین و وژدانا خو ئارام بکەین وە پێتڤییێت خارنێ بێت کەسێت هەژار دابین بکەین.

صلى الله عليه وسلم

بەشێ ١٨

گوشـــتێ سـوور

گوشت ل دنیایێ گشتی ب شێوازێت جودا جودا دهێنه ئامادەکرن وخارن ل ناف مەکورداش زێدەتر حەس ل خارنا کەبابێ یاهەی، پیرەمێرد حەزا خو بو کەبابا ب ڤ شێوەی دیار دکەت:

کەباب هەبوو کەباب هەبوو

کەباب نەمـا کەباب نەمـا

مەبەست لێرە ئەوە هندی باب یێ ساخ خارنا کەبابا هەبی پشتی باب چوی بێ بەش بین ل وێ خارنا کەبابا.

پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) کو وەکی بابەکێ دلوڤانە بو بسلمانا بچەند شێوازا گوشت یێ خاری بەلێ زورتر گرنگیا دایە شێوازێ تەشریبێ چنکی خوشترین خارن ل گوشتدا لنك پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) تەشریب بیە هەروەکی ل فەرمودەکێ دبێژیت: (کان أحب الطعام إلی رسول الله الثرید)[1]، ئەڤەش نەك تنێ ڤیانەکا کەسی بیە بەلکی رێنیشانیەکا خودایێ مەزن بیە.

---

(١) سنن ابی داود، الرقم ٣٣٠٧، المستدرك علی الصحیحین الرقم ٧١٨٠ و صححه و وافقه الذهبي.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) بەحس ل باشی و گرنگیا تەشریبێ دکەت ل پێش خارنێت دیدا و دبێژیت: (فضل عائیشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام[١] .... رێزو مەزناتیا عائیشایێ ل سەر ژنکا وەکی رێزو مەزنیا تەشریبێ یە ل سەر هەمی خارنێت دی).

ئەف فەرمودە هەم گرنگییێ ب گوشت و تەشریبێ ددەت. و مە فێر دکەت کو ب ڤی شێوەی بخوین و گرنگییێ ب مەزناهیا دایکا ئیماندارا عائیشایێ ددەت.

نەفرەت ل وان بێت بێرێزییێ بەرامبەر عائیشایی دکەن، هەتا بزانن خانم عائیشا ل ناف ژنکادا وەکی تشریبا سەر سفرێ یا ب رێزە و گرنگیا خو یاهەی.

دایك وخیشك وهەڤژینێت بەرێز هەکە هنگو ڤیا جارەکێ گوشت ل زاد چێکرنێدا چێکەن، بلا ل سەر شێوازێ تەشریبێ بیت، چنکی گوشت خارنەکا هشکە وپێتڤی ب پێخارنەکێ یە، بەلێ هەکە بکەیە تەشریب هشکاتیا ونامینیت وپێخارن نەڤێت ونانیش دێ خاڤ بیت هەر وەکی نیڤەکا خارنێ ل دەرڤەی معدێ هەرس(حل) کربیت.

بو هەرس کرنا خارنێ دێ هاریکاریەکا باش یا معدێ کەی بو وان بێت ب تەمەن یان ددان نەمای تەشریب هاریکاریەکا زور بو وان دکەت پێتڤی ب جوین یان هیر کرنەکا زور ناکەت.

---

(١) متفق عليه.

هەروەسا پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) دوعا یێت کری خودایێ مەزن برەکەتێ بێخیتە تەشریبێ.

هەروەسا زور جاران ل ناف تەشریبێ بژل گوشتی کولندیش یی هەبی ب تایبەتی ئەوی ئەم دبێژینێ کولندێ ئاڤی، چنکی پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) زور حەز لێهەبی وەکی ل فەرمودێ دا هاتی ئەنەسێ کورێ مالك دبێژیت: کولندێ ئاڤی ئێك بی ل وان خارنێت هەرە خوش ل نك پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم)(١).

ئەنەسێ کورێ مالك دبێژیت:جلك دوورەك (خەیاتە)ك هەبی ل مەدینێ کو جارەکێ داخازا پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) کر بو نان خارنێ، نانێ جهی وئافکەك چێکربین کو کولندێ ئاڤێش تێدابی من دیت کو پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) حەز ل کولندبی منیش ئێك ئێکە دانە بەر دەستێ پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) هەر ل وی وەختێ من دیت کو پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) حەز لێدکر منیش حەس ل وێ خارنێ کر هەتا نوکە.(٢)

کولندێ ئاڤێش گرنگیا تایبەتا خو یا هەی، دەمێ یونس پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) ل زکێ حید(نەهنگ) هات بوسەر هشکاتی خودایێ مەزن کولند بو شینکر و خودایی مەزن دبێژیت:

﴿ وَأَنۢبَتۡنَا عَلَيۡهِ شَجَرَةٗ مِّن يَقۡطِينٖ ١٤٦ ﴾ الصافات.

---

(١) رواه احمد و حسنه شعيب الأرناؤوط.

(٢) صحيح البخاري، الرقم ٢٠٠٣، صحيح مسلم، الرقم ٣٨٩٦.

چنکی ئەڤ بەرهەمە بو وی دەمێ یونس پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) یێ گرنگ بی، ل ناف کولند دا پروتین وئاسن وکالسیومەکێ زور یێ هەی، ڤیتامین c و ئەنتی ئەکۆکسیدانتی تێدایە کو دژی پەنجەشیرێ یە و دژە کولیسترولە هاریکارەکێ باشە بو پاقژ کرنا معدێ و رێڤیکا و چەندین مفاییێت دیش بێت هەی، تازە زانایێت روژ ئاڤایی یێ هزر ل ڤی بەرهەمەی دکەن.

ل دیف پێکهاتێن و دگەرێن هەول ددەن دەرمانالێ چێکەن ل هیڤیێ نە وێنەکێ پزیشکی بو دانن هەتا بکەنە کەرەستەیەکێ سەرەکێ یێ چێکرنا دەرماناو چارەسەریا.زانایێت ئەلمانی پشتی ڤەکولینا ل کولندێ ئاڤی ماددەکێ ڤەدیتی دبێژنێ:(ئینسی فالیکسیمولاند)، مەکینا مێژی ئانکو مێژیی مروڤ زیرەك و چالاك دکەت، ویا گرنگە ل جهێ خارنا ئافکێت دی وەك (فاسولی و لوبیا......) گرنگیێ ب ڤێ جورێ ئافکێ بدەین.

هەکە ئەم بچینە خارنگەهەکێ مە ڤیا گوشت بخوین بلا تەشریبێ بخوین، داکو حەزامە وەك حەزا پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) بیت وە بەرەکەت بکەڤیتی، وە هاریکاریا لەشش بکەین داکو گوشت زی حەل ببیت دناف معدێ دا پێش کو ب ڤەکولینا پزیشکی مفایێت وی بومە دەرکەڤن بلا ل دیف سونەتا پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) مفایێت وێ بدەست ڤەبینین.

ئەنەس دبێژیت: جیرانەکێ پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) فارس بو ئافکا گوشت زور خوش چێدکر جارەکێ ئەو چێکر بو پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) و هات داخاز ل پێغەمبەر(صلی الله

عليه وسلم)كر گوت: وەرە پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) گوتێ ئەڤەش كو مەبەست لێ دایکا ئیماندارا (عائیشه) بی گوت: نەخێر تنێ تو.

پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) گوت: پا ناهێم.

کەسەکە هاتەڤە دیسان داخاز ل پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) کر و هەمان شێوە چو بوجارا سێیێ گوت بلا ئەویش بێت، پاشێ پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) و عائیشه ب کەیف خوشی و سحبەت چوون هەتا گەشتنە مالا وی کەسی[1].

هەروەسا پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) حەز ل گوشتێ براشتی هەبی ئەڤەش هندە یا دیار بی کو نەك تنێ هەڤالێت پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) هەتا نە بسلماناش ئەڤە زانیبی، تایبەت گوشتێ دەستێ ئاژلان یێ براشتی، هەروەك ل بسەر هاتیەکا ژنکەکا جهی ب ڤی شێوەی بی :دەمێ پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) فتحا خەیبەرێ کری ژمارەکا زور یا جهیا هاتنە کوشتن زەینەبا کچا حارس کو ژنکەکا جهی بی بەرخەکێ بژارتی یێ ژەهر کری ئینا بو پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) زوربەیا ژەهرێ ل مل و ستوییێ وی دانابی چنکی زانیبی کو ئەو پارچە ل نك پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) ل هەمی پارچێت دی ب تام ترە دەمێ ئەو بەرخ ئینای بیشرێ کورێ بەرائێ کورێ مەعرور ل نك پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) بی، پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) هندەك ل ملێ بەرخ هەلگرت دا

---

(١) صحيح مسلم، الروم ٣٨٩١، مسند احمد بن حنبل، الرقم ١٢٠٠١.

بخوت و بیشرش بەشەك هەلگرت کو پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) پاریەك خاری، وبیشرش پاریەك خار پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) گوت بهێلن ئەڤە بێت بێژیتە من کو چ یێ پێداکری بیشرش گوتێ: ئەی پێغەمبەرێ خودێ! سیند ب وو یێ تو عەزیزکری من ئەف هزرە ل خارنێ کر بەلێ ل بەر مەزناتیاتە من نەهاڤێتە دەرێ، چنکی من نەدڤیا خارنێ ل نك تە بێسەروبەر بکەم کومن دیتی تە خار خو ئەس ل تە باشتر نیمە من نەڤیا ئەس خو رزگار بکەم هیڤی دکەم ئەوا تە خاری ژەهر نەبیت.(بیشر) هەر ل وێرێ رەنگێ و تێك چو و مرد پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) ل پشتا خو خین بەردا[١].

هەروەسا پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) هەر ل مەدینێ[٢]، و دەمێ سەفەراندا و دەرکەتنا[٣] گوشتێ زەرکری یێ خاری کو ب گوشتێ هشك ب(قەدید) تێتە ناسین، گوشت پارچە پارچە دکر و خویێ دکر ل بەر روژێ داتنا هەتا هشك دبی،

جابرێ کورێ عبدالله دبێژیت: دگەل پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) گوشتێ هشك کری مە دخار[٤].

---

(١) دلائل النبوة للبهیقی، الرقم ١٦١٢، البدایة والنهایة لإبن کثیر، ج٤، ص ٢١٠.

(٢) رواه احمد و صححه شعیب الأرناؤوط.

(٣) رواه ابن حبان و قال شعیب الأرناؤوط رجاله ثقاب غیر محمد بن علي بن الحسن بن شقیق.

(٤) رواه احمد و صححه شعیب الأرناؤوط و رواه ابن حبان وقال شعیب الرناؤوط رجاله ثقاب غیر محمد بن علي بن الحسن بن شقیق.

هەروەسا پێغەمبەرێ خودێ (صلى الله عليه وسلم) حەز ل ڤ گوشتەی دکر کو ب هێسکا ڤەبی حەز ل کوشتێ بەرخ بی ئەڤەش ل فەرمودا عبداللەی کورێ مەسعود یا ئیشارەت کری[1].

---

(١) رواه ابوداود، صححه الألباني، قال شعيب الأرناؤوط إسناده ضعيف.

بەشێ ١٩

گوشـتێ سـپی

مروڤ پێتڤی یا بخارنا گوشت هەی و نابیت خولێ بەش بکەت و گوشتیش جورەك تنێ نیە و ل دیف جورێت و تام و پێتڤی و مفایێت وی تێنە گورین: گوشتێ سپێ جورەکە سڤك ترە ل گوشتێ سور و مفایێت وش ل گوشتێ سور پترن سڤك ترە بو معدێ و زیتر دحەلیێت دناڤ معدێ دا.

گوشتێ سپی هەم گوشتێ بالندەیە وەك مریشك وهەم گوشتێ دەریایا وەك ماسی، خودایێ مەزن دبێژیت:

﴿ وَهُوَ ٱلَّذِى سَخَّرَ ٱلْبَحْرَ لِتَأْكُلُواْ مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُواْ مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى ٱلْفُلْكَ مَوَاخِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُواْ مِن فَضْلِهِۦ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٤﴾ ﴾ النحل.

هەر ئەوە دەریا ئێخستینە دبن خزمەتا وەدا داهنگ گوشتی نی وتەر لێبخون دا لولومەرجانا لێبینەدەرو بکەنە بەرخو تۆگەمیێت مەزن دبینی ئاڤێ شەق دکەن ودچن دا برێکا دەریایێ بازرگانیێ بکەن سوپاسیا وی بکەن).

ئەو ژینگەها ماسی تێدا دژیت ژینگەهەکا پاك و پاقژە ل بەر هندێ گوشتێ وش یێ پاقژە وپروتین ومفایەکێ زور یێ تێدا هەی، مخابن کو ولاتێ مە ل سەر دەریایێ نیە وبەرهەمێ دەریایێ مەیێ کێمە بەلێ زور یێ گرنگە هەتا بشێن مە چاف لڤی گوشتەی بیت.

گوشتێ ماسی یێ ب مفایە بو یود ومەش ل کوردستانێ سەرەرای وێ چەندێ کومە ناڤچەیەکا شاخاوی یاهەی کێمیا یود مەیا هەی زور یا پێتڤی یە مە رێکەکا دی یا دەست کەفتنا یود هەبیت، ل هەمیا باشتر گوشتێ ماسی یە کو رێژەکا دیار وبەر چاف یا یود یاهەی.

هەروەسا گوشتێ ماسی ڤیتامین B وڤیتامین D وڤیتامین A وئومیگا سریش یاتێدا ئەڤەش پێتڤینە بو بهێزیا هێسکێ لەش وبەرگریا لەش وپاراستنا ب هێزیا چاڤا.

ئومێگا سری مادەیەکێ تێر نیە ب دونی بەلێ بخو دونی تینتە خارێ ئەڤەش مروڤ دیر دکەت ل جەلتێ ولێدانێت ناتەندروست یێت دلی، و گرییێت لەش ب پاقژی و لینچی وکارا دهێلیت، ناهێلیت رەق ببن ل بەر هندێ ب شێومیەکێ گشتی کەسێن بتەمەن ل نك پزیشکا رێنمایی دکەن کو ئومێکا سری بکاربینن و ئەڤەش ل ماسی یا زورە.

ئەو کەسێت روما تیزم هەی پێتڤیە ڤی ماددەی بخون، مفایەکێ دی یێ ئومێگاسری پاراستنا تورا چاڤیە و پیستەکێ جوان و نازك بلەش دبەخشیت و هێزا میشك زێدە دکەت خەموکییێ ل مروڤ کێم دکەت چارەسەر یەکا گرنگە بو ڤی بیاڤەی بو ژنکا دوگیانیش گەلەکا بمفایە وگەشەکا دروست ددەتە زاروکێ دناف زکێ دایکێدا بەرگریەکا باش یا سروشتی و تەندروست ددەتە ژنکێ.

هەتا ئومێگا سری چارەسەریە بو نەخوشیا زەهایمەر وخەلەفاوی وصەرع وگرژبینا ماسولکا وپاراستنا خانێت لەش، هوکارەکە بو پاراستنا پەنجە شێرا مەمك و پەنجەشێرا قولونێ ئەڤە هەمیش ب ڤەکولینێت زانستی بێت پشت راست کری.

ئومێگا سری رێژا کالوری یا کێمە بەلێ مفایەکێ باش دگەینیت واتە رێگرە ل قەلەو بینێ، مروڤ زور پێتڤی یا پێ هەی ژ نەشێت ل چ جورە گوشتەکێ دی وەرگریت، ئەو مادە دەست کەڤیت، باشترین رێك بو وەرگرتنا و گوشتێ ماسیە، پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) هەر جارەکا گوشت ماسی دەست کەفبیت یێ لێ خاری.

جارەکێ پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) هێزەك ئامادەکر کو ژمارا وان پتر بی ل (٣٠٠) کەسابی، ئەبو عوبەیدەش کرە ئەمیرێ وانا جابر هەڤالێ نزیك یێ پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) ل ناف واندا بی، دبێژیت: پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) هندەك خورمە دابیە مە مەش ل بەر کێمیێ مە وەکی زاروکا دمژی ل دیف را مە ئاڤ ڤەدخار وە ئەو بەلگێت وەریای مە دخارن و ئاڤ بسەردا دکر پاشێ گەشتینە لێڤا دەریایێ مە دیت کو حیدەکێ مەزن ل ویرێ بی جورێ (عنبەر).

ئەبوعوبەیدەش گوت یێ مراربی نەخون پاشێ گوتێ ئەڤە سوپایێ پێغەمبەرێ خودێیە ل رێکا خودێدایە و ئەمیش نەچارین ناڤێ خودێ لێبینین و بخوین، مە هندەك خار و هندەك لێ هەلگرت و ئەو گیاندارە هندە یێ مەزن بی کو نێزیکی سێزدە کەسان ل نك چاڤێ و رینشت بین.

ئەبوعوبەیدەش پارچەك لێ هەلگرت و كو هاتینەڤ نك پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) حالێ مە پرسی مەش ئەڤ سەرهاتیە بو گوت، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) گوت: (ئەو رسقەك بی خودێ بو هنگو ئیناى، هنگو چ لێ ئینایە؟).

مەگوت بەلێ،[1] هندەك مەبر بو نك پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) ئەوش خار[2].

پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) ل وى سەردەمی یێ ب عەمر بی و هەست ب پێتڤیا گوشتێ ماسی دکر بو لەش، و هەروەسا یێ ڤیاى ئومەتا خوش رێنمایی بکەت بو خارنا و گوشت.

هەروەسا پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) ل جورێت دی یێت گوشتێ سپیش بیت خارى ل واش: مرشك وگوشتێ کێریشکێ وسون وکوتر، داکو دیار بکەت کو ئەڤ گوشتەش حەلالن ومفا بێت هەى خو ل خارنا وى بێبەش نەکەین.

بەلێ خوزیکا مریکیش ب شێوەیەکێ تەندروست مەزن کربان، نەوەکی یێت نوکە کو ب سەدان رێکیت نە سروشتی مەزن دکەن تنێ بو دەست کەفتێن ماددی یێت زیەتر، هەکە نە وەسا بیت گوشتێ مریشکێ هەم تێچویا کێمە وە هەم هەرسکرنا سادەیە و هەمی کەس دشێت دەست ڤە بینیت.

---

(١) السنن الكبرى للنسائي، الرقم ٤٧٢٩، صححه الألباني في صحيح و ضعيف سنن النسائي، الرقم ٤٣٥٤.

(٢) سنن ابى داود، الرقم ٣٣٦١، صححه الألباني في صحيح و ضعيف سنن ابى داود، الرقم ٣٨٤٠.

ئەبو موسای ئەشعەری دبێژیت من پێغەمبەرێ خودێ (صلی الله علیه وسلم) دیت کویێ مرشکێ دخوت، و جارەکێ ئەبو موسای ئەشعەری رینشت بی و مریشك دخار کەسەك هات و نك راچو گوتێ من سیند یاخاری مریشکێ نەخوم چنکی مریشك تشتێ پیس دخوت، ئەبو موسایش گوتێ: نزیك ببه من پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) یێ دیتی کو گوشتێ مریشکێ دخار[1].

جابرێ کورێ عبداللەی دبێژیت: کەسەك کێڤریشکەك یان دو راڤکربین و ب بەرا ڤەکوشتن و بدەست گرتن هاتە نك پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) پرسیار ل پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) کر و ویش گوت لێبخون[2].

ئەنەسێ کورێ مالك دبێژیت: جارەکێ ل مەروزەهران کێڤریشکەك راڤکر خەلکەك دیف چو بەس نەشیا بگرن و ماندی بین و من گرت، من ئینا بو ئەبوتەلحەی، وش ڤەگوشت و هەردو رانێت وێ دانەف من بو پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) منیش بو برن و پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ل من وەرگرتن[3].

ئەوێت مژیلی وەرزشێ یان پارێزێ باشتر تێدگەهن ل وان یێت ئاسایی دەمێ بەحسێ ڤان خارنا دکەین، چنکی زی بیرا وان تێت کو

---

(١) صحیح البخاري الرقم ٤١٣٣، صحیح مسلم، الرقم ٣١٩٦.

(٢) سنن الترمزي، الرقم ١٤٣١، صححه الألباني في الجامع الصحیح الرقم ١٤٧٣.

(٣) صحیح البخاري الرقم ٢٤٥٣، صحیح مسلم، الرقم ٣٧٠٥، سنن الترمزي، الرقم ١٧٥٧، سنن ابن ماجه، الرقم ٣٢٤٠، السنن الکبري للنسائي، الرقم ٤٦٨٨.

دکتور یان سەرپەرشتیێ و ئەف جورە خارنە ێت بو پێشنیار کرین، یا درست ئەوە پێشی بەلێ بو دکتور وسەرپەرشتا بکەین باشترە بەلێ بو پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) بکەین.

دیماهیکێ دێ بێژین: گوشت بخون بەلێ ب شێوازەك و رێژەیەکا دیارکری بخون کو مفای لێ ببینن نەکو ببیتە ژەهرا ناف لەش، گوشتەکێ پاقژ برێژەکا دیار کری ل دەمەکێ گونجایی بخون، هەتا بشین گرنگیی ب گوشتێ سروشتی بدەن وەك مریشکێت خومالی بلا زور نەبیت و گوشت یێ کێم بیت بەلێ تام خوشترە و ب مفاترە.

بەشێ ٢٠

١- هنگڤین، گرنگی و پێکهاتێن هنگڤین

زور یا پێتڤیە ل وێ دلنیابین کو چیێ حەرام بیت زیان یا بومە هەی وهەر چیێ حەلالە مفایە بومە ئەوا پێغەمبەر (صلی اللە علیە وسلم) گرنگی دایێ مفایە بومە.

هنگڤینیش ئێکە ل وان خارنا، کو پێغەمبەر (صلی اللە علیە وسلم) زور گرنگیا دایێ، و نوکەش هەیڤانە و هەفتیانە ڤەکولین ل سەر هنگڤین دهێنە کرن هەرجارەکێ دبیاڤەك دا ڤەکولینا ل سەردکەن وروژ بو روژێ گرنگیا وو زێدەتر دەردکەڤیت.

دەمێ بەحسێ خارنەکا پێغەمبەر(صلی اللە علیە وسلم) دکەین سەحکەیێ کا ئەو خارن ل سەر سفرا تە هەیە؟

هەڤالێت پێغەمبەر (صلی اللە علیە وسلم) یێ وەکری حەس کری سەحکەنێ بزانن کا پێغەمبەر (صلی اللە علیە وسلم) چ دخوت حەس ل چیە؟ ئەویش گرنگیێ بدەنێ دەهان نمونە ل کتێبێت سیرەو تەفسیردا یێت هاتی.

بو نمونو: هنگڤین کو نوکو بەحس دکەین خارنەکا بەردوام یا پێغەمبەر (صلی اللە علیە وسلم) بی، هەکە ب روژ هەفتیانە و هەیڤانە ل نك نەبیت بەلێ واز لێ نە ئینایە هندی ل ژیاندابی گرنگیا پێدای.

خودایێ مەزن ل قورئانا پیروزد، بەحسێ هنگڤین دکەت و دبێژیت:

﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحْلِ أَنِ ٱتَّخِذِى مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ ٱلشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِى مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسْلُكِى سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾ ﴾ النحل.

خودایێ تە ئیلهام دا میشا هنگڤین کو جهێ خو دچیاو داراندا وان ئاڤاهیێت دئێنە ئاڤاکرندا بکەن * پاشێ ژهەمی فێقیا بخون ڤێجا ئەو رێکێت خودایێ تە ئیلهاما تە پێکری بسناهی بگرە وتێرا هەرە دناف هناڤێت وێدا ڤەخارنەکا رەنگ رەنگ دەردکەڤیت دەرمانە بو مروڤان ب راستی ئەڤە نیشانەکا ئاشکەرایە بو وان ئەڤێت هزرا خو دکەن)

سیفەتێ گشت زیندەوەرانە هەر تشتەکێ ل زك دەربچیت ب پیساتی تێتە زانین، بەلێ مێش هنگڤین جدا ل وان هنگڤین بەرهەم تینیت کو خودایێ مەزن وەسف دکەت ب وێ چەندێ هنگڤین شیفایە بو خەلك، وەکی خودایێ مەزن وەسف دکەت هنگڤین ل هەمی بەرهەما دخوت مفاییێت وان هەمیا ل هنگڤین خرڤەکرینە.

دایکا ئیماندارا عائیشە ڤەدگێریت بێژیت: پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) حەز ل حەلوایێ و هنگڤین دکر[1]، حەلواش وەك مەبەحس کری ل شیر وخورمێ چێدکر کو دوو خارنێت ب مفاو هێزبین.

---

(١) صحیح البخاري الرقم ٥١٢٠، صحیح مسلم، الرقم ٢٧٧٣، سنن الترمزي، الرقم ١٨٠٠، سنن ابی داود، الرقم ٣٢٤٥، سنن ابن ماجه، الرقم ٣٣٢٠، السنن الکبري للنسائي، الرقم ٧٣١٢، صحیح ابن حبان ٥٣٣٠.

پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) ل دەمێت جودا هنگڤین یێ خاری زور جار پشتی نڤێژا هێڤار کو دزڤریە مال یێ خاری لنک ئێک ل خێزانێت وو هەکە هنگڤین هەبا داخوت.

بو نمونە لای حەفصەی خێزانا وو هندەك هنگڤین دناف ئامانەك دکر کو ئاف تێدابی پاشێ داتێك دەت وەك شەربەتێ لێتات پاشێ ڤەدخار[1].

دەمێ کەچکەکێ هنگڤین ل ناف ئاڤێ دکەی و تێك ددەی هەمی گەردێن ئاڤێ دگەل هنگڤین خو رێك دکەن و سیفاتێن هنگڤین وەردگرن، هەروەکی کو تە کوپەکێ تژی هنگڤین تە خاری بێکو چ زیان بو معدێ تە هەبیت.

ئەگەر ب ڤی شێوەی هنگڤین بخوین دێ کێشا گرانیا هنگڤین بو معدێ چارە بیت چونکە دبیت زور کەس راستەو خو بیانو هەبیت بێژن دزانین هنگڤین زور یێ باشە بەلێ یێ گرانە و نەشێین بکرین، بەلێ هەکە ب ڤی شێوەی بیت کەچکەك ل جهێ گلاسەکیە بومە واتە: ل جهێ کرینا پێنج کیلویا بکرین ئێك کیلو بومە جهێ وان بگریت.

ل سپێدەیا گلاسەك وهێڤاریا گلاسەك دێ پێتڤییێت لەش دابین کەت ل هێزێ، واتە دوو گلاس ل شەربەتا هنگڤین بەسە بو هێزا کەسەکێ ئاسایی بو ماوێ شەڤ و روژەکا، ب مەرجەك ل دەمەکێ گونجایی ڤەخوت، ب ڤی شێوەی دێ ڤیتامین و خوێ و ئاڤا پێتڤی دابین کەت بو لەش، هەروەسا ماددێ (A T P)، (ئەی تی پی) کو

---

(١) صحيح مسلم، الرقم ٢٧٧٣.

پێکهاتیە ل هێزا ماسولکا ل هنگڤیندا یاهەی هەروەسا (ئەدینوسین ترایفوسیت) یێ تێدا.

ئەڤروش جند جورێن شەربەتا یێت هەی تنێ هنگڤین نەبیت هەمی شەر بەتێن دی ڤەتخوین هەتا ڤەخارنێت غازیش، کو زیانێت وان هندە دزورن چ سەنتەرەکێ پزیشکی نیە حاشایێ لێ بکەت، بەلێ کێم کەس یێت هەی خودابیتە ڤێ ڤەخارنا ب مفا، ڤەخارنەك کو زیترین دەم زورترین هێزێ ددەتێ.

لناف هنگڤین شەکر یاهەی کوبو لەشێ مروڤ یا پێتڤی یە، هەم جورێن شەکرا یێت تێدا: (فرەکتوز، گلوکوز، مالتوز، سوکەروز)، بویە هنگڤین یێ شرینە هەروەسا کالسیوم وفوسفور وئاسن ونیاسین و ڤیتامینC وئەنوسید یێ تێدا، (بی کومپلێسەکان) و ڤیتامین C وڤیتامین D وڤیتامین E یێت تێدا، ماددەی (ئەنتی ئوکسیدانت) تێدا، کو دژی چەوری ودژی پەنجەشێرێیە، هەتا هنگڤین بو چارەسەریا هەوکرنا ناف دەڤ بکار تێت و دژە بەکتریایە، ئینزیم وئورگان ئەسیدی ودژە بەکتریا وخوێ، هەندە ماددێن دی یێت تێدا، کو هێشتا مروڤ مفایێت وتایبەت مەندییێت وان نزانیت.

هنگڤین هند پێکهاتە یێت هەی کو هێشتا مروڤ هەمیا نزانیت گرنگیا ڤەمانێ و خراب نە بینێ یاهەی ل گورستانا فیرعەونیا هنگڤین یێ ڤە دیتی کو هەتا نوکە یێ مای و لناف نەچویە، دبیت چ مادێ پارێزەر تێدابیت کو نەهێلا لناف بچیت.

٢- هنگڤین، هنگڤین و نەخوشی

ئەڤرو هنگڤین وەك چارەسەری بو زور نەخوشیا بكار تێت بو نمونە: هەستیاری، چارەسەریا برینا، سوتان، چارەسەریا ئێشان و نەرەحەتییێت جوگا هەرسێ و پاراستن و چارەسەریا چاڤاو چارەسەریا وان زاروكا یێ بشەڤ دمیزن چارەسەریا هەوكرنا سینگ و مێلاكێ وچارەسەریا روماتیزم پاراستن وچارەسەریا جگەرێ و گولچیسكا چارەسەریا پروستاتا، چارەسەریا برینا گەدێ پاراستن و چالاك هێلان و چارەسەریا ماسولكێن دلی بو زوركرنا هیموگلوبینێن ناف خینێ و جوان كرنا پیست و روخسارا بكار تێت، بو پاراستنا قەلەوی ورێك وپێكیا لەش بكار تێت، چارەسەریەكا ب مفایە بو لاوازیا جنسی، بو كەسێت برسی و یێت ب روژی هنگڤین زور یێ بمفایە، هنگڤین وەك چارەسەریا نەخوشیا پەنجەشێرێش بكارتێت.

ل ڤەكولینێت زانستی هنگڤین یێ بكار هاتی بو راوەستاندنا گەشا خانێت پەنجەشێرێ، ئەڤەل سەر مشكێت تاقیگەها یا ئەنجامدای ل بەر هندێ نوكە ل وەلاتێ ئەلمانیا هنگڤین وەك چارەسەریا پەنجەشێرێ تێتە بكار ئینان.

هوكاری تیشبینا پەنجەشێرێ ئەگەرێ كێمیا بەرگریا لەشیە، نەشێت بەرگریێ ل خانێت پەنجەشێرێ بكەت و ئێك ل كارێت هنگڤین بهێزكرنا بەرگریا لەشیە.

واتە: هندی یێ ساخ پێشی نەخوش ببی هنگڤین بخو دا رێگر بیت ل تیش بین ب پەنجەشێرێ وچەندین نەخوشییێت دی.

بابێ سەعید، سەعەدێ کورێ مالکێ ئەنساری ڤەد گێریت: جارەکێ کەسەك هات بولای پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) گوتێ برایێ من تیشی زکچونێ بی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) گوتێ (أسقِهِ عَسَلا..... هنگڤین بدەنێ بلا بخوت) چو هنگڤین دابرایێ خو وهاتەڤە گوتێ ئەی پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) هنگڤین من دایێ زکچوناوی زیەتر بی[1]. پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) گوتێ هەرە هنگڤین بدەیێ چوو هاتەڤە هەرگوت چێنەبی، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) دیسان گوتێ هەرە بدەڤێ، دیسان گوت چێنەبی، پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) گوت: (صدق الله وكذب بطن اخيك، أسقِهِ عَسَلا.....خودێ راست دبێژیت و زکێ برای تە درەو دکەت، هەرە هنگڤین بدەیێ). چوڤە دیسان هنگڤین دایی و برای وچێبی[2].

ل ڤێ فەرمودێ:

ئێك: هەڤالێت پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) ل کێم وکاسیێن ژیانێ پرسیار یاب پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) کری، هەتا شیاینە یا هەولدای فێری تشتێت باش ببن هەر تشتەکێ هەبیت یێ ڤەگێرای بولای پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم).

---

(١) رواه البخاري، الرقم ٥٣٩٣.

(٢) صحيح البخاري، الرقم ٥٣٦٧. صحيح المسلم، الرقم ٤٢٠٢.

دوو: هەڤال دلنیا بین ل راستیا گوتنا پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) بویە ئێکسەر جێب جیدکر.

سێ: دەمێ ددیت نەرێکیەك ل ئەنجامێ چارەسەریێ یا هەیی ئێکسەر دبرە نك پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم)هەتا زورتر بووان رونڤەبکەت، واتە:نابیت نەخوش بو ئێکجار واز ل دکتور بینیت دبیت بەردەوام سەرەدانا بکەت.

چار: هەڤال دلنیابین کو کێشە ل رێنمایێت پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) نیە بویە چندجاران پێدوبارە کربا ئێکسەر داچن جێب جیکەن.

پێنج: پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) هەم هەڤال وهەم بسلمان ییێت فێرکرین کو کێم تەرخەم نەبن ل وەرگرتنا چارەسەریا مەرج نیە ب ئێك جار چارەبیت بەلکو دبیت چەند جاران وەر بگرن.

شەش: مەبەست ل فەرمودا پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) گوتی (خودێ راست دبێژیت) ئاماژەیە ب فەرمانا خودایێ مەزن ل قورئانێ بەحس کری کو هنگڤین چارەسەریە، مەبەست لێ (زکێ برای تە درو دکەت)سکێ برای تە وەسا نیشان دەت کو یێ بێ تاقەتە و مفا ل چارەسەریێ وەرنەگرتیە، بەلێ مفا یێ لێوەرگرتی بەلێ دەم یێ مای هەتا چارەسەر ببیت.

گرنگیا هنگڤین ئەوە نەوەك دەرمان کو تامەکا نەخوش و زیانێت سەرەتایی ییێت هەی، بەلێ هنگڤین نە زیان هەنە و تاما ویش یا خوشە.

زور کومپانێت دەرمانا ییێت هەی کو پێکهاتیەکا سەرەکی یادەرمانا هنگڤینە، و ئەڤەش نەڤەشارتیە ل پێکهاتێن خودا یێ بەحس کری،

بەلێ ل جهێ وێ چەندێ هنگڤین ل ناف دەرمانا بخوین بلا وەك تام و چارەسەری بخوین.

باشتر ئەوە زاروکێت ژیێ وان دبن ئێك سالییێدا هنگڤین نەدەنێ، وەکێ ل هندەك جهان ل دەمێ ژدایك بینا زاروکا بولێف شرین کرنا وان ل جهێ قەسپێ هنگڤین بکار تینن بەلێ نەیا دروستە، باشترە قەسپ بیت، بەلێ پشتی ئێك سالیێ باشترین تشت ئەوە هنگڤین بکار بینن بو گەشالەش چنکی هەر ژەهرەکا دناف لەشێ زاروکدا هەبیت ناهێلیت، هنگڤین دژی بەکتریاو کەروبایە مفایەکێ زور یێ هەی و هێزێ ددەتەلەش، یاریزان پێش چونە ناف یارییێ هنگڤین دخون، ل جهێ وێ چەندێ کو چایەکا تژی شەکر بدەینێ باشترە هنگڤین بدەینێ.

کەسانەك یێت هەی نەخوشیا شەکرێ یا هەی هنگڤین بو وان نەیێ باشە وەسا دبێژن، هنگڤین بو هەمیا یێ باشە هەتا وانیش ییت نەخوشیا شەکرێ هەی بەلێ دبیت کێمێ بخون چنکی یێ شرینە ل دیف رێژا شەکرێ و رێنماییێت دکتورێ تایبەت مەند بیت.

دێ شێن بێژین هنگڤین هەم خارنە هەم هوکارێ خو پاراستنێ یە ل نەخوشیا و هەم چارەسەریە، هەکە ل دیف هەر خارنەکا دی تبلێت خو بئالیسین دبیت ل دیف هنگڤین باش بئالیسین، هەتا کەچك و سینیکا باش پاقژ بکەین کو بزانین چ هنگڤین پێڤە نەمایە.

دبیت هندەك بێژن کووان هەمی مفاییێت مەگوتی ل وان هەمی خارنا کو هندەك ل وان هاوبەشن.

ل بەرهندێ یە کو پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) ڤیای ل ناف خارنادا خارنێت بمفا وباش دیارکەت، داکو خەلك ل کێم ترین دەمدا بگەتە سەلامەترین مەبەست، هەروەسا بەرسڤ بیت بووان یێت بێژن: پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) یێ وی سەردەم بی نەیێ نوکەیە نوکە هند گرنگیا خونیە هەرێ ل وان باشتر هەیە؟ کو هندەك خارنن کو بو منو تەو باب و باپیراش ب مفابین سبە دێ یێت داهاتیش مفای لێبینن.

بەشێ ٢١ فـێقـی

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) وەکی چەوا گرنگی بخارنێت وەکی: قەسپ، نان، گوشت و خارنێت وەکی: ئاڤ، شیر، شەربەت، هنگڤین دای بهەمان شێوە گرنگیا ب فێقی دای، داکو نەئومەتا و لێ بێبەش بیت نە هیچ کەسەکیش بکەتە بیانو بو نەخارنا فێقی، بەلێ وەك هەمان بەشێن دی بو فێقیش پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) بەرنامێ تایبەتێ خو هەبی.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) هندەك جاران فێقی ب خارنێت دی یێت خاری وەکی: ب قەسپا یێ خاری شفتی وقەسپ، تروزی وقەسپ، گندور وقەسپ، هندەك جاران وەك شەربەت یێ خاری وەك شەربەتا مێوژا.

پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) زور جاران شفتی دگەل قەسپا یێ خاری مەبەست لێ ئەوبی هێزا گەرم یاموجەب لناف قەسپێ دگەل هێزا سار سالب ناف شفتی یان تروزی یان گندور رێك بکەت ئەڤەش ل فەرمودان‌دا یاهاتی.

عائیشا دایکا ئیماندارا دبێژیت: پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) شفتی ب قەسپا دخارو دگوت: (نکسر حَر هذا بَردَ هذا و بَرد هذا

بِحَرِ هذا[1]..... گەرماتیا ڤێ بساریا ڤێ دشکێنین، وساریا ڤێش بگەرماتیا ڤێ دشکێنین).

بەلێ هەتا نوکە زانستا پزیشکی نەگەشتە وێ چەندێ ڤێ راستیێ بسەلمینیت، مفای لێوەرگریت بەلێ دلنیام زور پێناچیت دێ دان پێدانێ کەن بو ڤێ راستییێ دێ دەستێ خو گەینێ بەلێ دڤێت دکتورێت بسلمان پێش وان دەستێ خو بگەینێ و کار بوڤێ فەرمودێ و چەندین فەرمودێن دی بکەن.

شفتی ئێکە ل وان خارنێت ب مفا بو لەشێ مروڤ و پتر ل ٩٠٪ ئاڤە، ورێژەیەکا زور یا شەکرێ یاتێدا و ڤیتامین و هێزەکا زور ددەتە لەش بو معدێش زورێ ئاسانە بولابرنا بەرێ گولچیسکا زورێ باشە فشارا خینێ دادبەزینیت هوکارەکە بو راگرتنا خین بەر بینێ وەیێ ب مفایە بو جانیا پیست و سەرو چاڤا.

عبداللەی کورێ جەعفەر دبێژیت من دیت پێغەمبەر (صلی الله علیە وسلم) تروزی ب قەسپا دخار[2]، تروزی ئێکە ل وان خارنا کو فایبەر یێ زورە تێدا مروڤ ئارام دکەت وگەرماتیا لەش دادبەزینیت هاریکاریا هەرس کرنا خارنێ دکەت هاریکاریا گرێیا دکەت.

(دەیلەمی) دبێژیت هاتین بو نك پێغەمبەر (صلی الله علیە وسلم) گوت: ئەی پێغەمبەر (صلی الله علیە وسلم) تو دزانی ئەم کینە و ل کیڤە هاتینە؟... مەهندەك تری وجورێت تری یێت هەی چ لێبکەین؟

---

(١) سنن ابي داود، الرقم ٣٣٥٧، قال شعيب الأرناؤوط إسناده جيد.

(٢) صحيح مسلم، الرقم ٣٨٩٩. سنن الترمذي، الرقم ١٨١٣. سنن ابي داود، الرقم ٣٣٥٦. سنن ابن ماجة، الرقم ٣٣٢٢. مسند احمد بن حنبل، الرقم ١٦٥٧.

گوت: بکەنە مێووژ.

مەگوت: پا مێووژا چ لێبکەین؟

گوتیێ: (انبذوه على غدائكم واشربوه على عشائكم، انبذوه على عشائكم واشربوه على غدائكم[١]... سپێدەیا بکەنە ناف ئاڤێ و هێڤاریا ڤەخون یان هێڤاریا بکەنە ئاڤێ سپێدێ ڤەخون).

پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) بوخو شەڤێ مێووژ دکرنە ئاڤێ وسپێدێ ڤەدخار یان سپێدێ دکرە ئاڤێ وشەڤێ ڤەدخار[٢].

هەروەسا پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم)بو ماوەیەکێ دیارکری شەربەتا مێووژا یاڤەخاری لڤێ زێدەتر دەم دەرباز ببا ڤەنەدخار وە نەتهێلا کەس ڤەخوت و درێت،

واتە: ئەوانوکە دبێژنێ بسەر چونا خارنێ پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) لوی سەردەم یا جێب جی کری و هەڤالێت خوش بێت فێرکرین.

کورێ عەباس دبێژیت: مێووژ بو پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دکرنە ناف ئاڤێ ئەوش وێ روژێ لێدخار بو روژا دیف راش دخار وبو هێڤاریا روژا سێیش دخارو ددا وانیش بێت ل دەورا پێغەمبەر(صلى الله عليه وسلم) و هندیا مابا دارێژیت[٣].

---

(١) سنن ابي داود، الرقم ٣٢٤١. السنن الكبرى للنسائي، الرقم ٥١٠٠. قال الألباني: حسن صحيح، صححه شعيب الأرناوؤط.

(٢) رواه النسائي في السنن.

(٣) صحيح مسلم، الرقم ٣٨٣٤.سنن ابي داود، الرقم ٣٢٤٤. سنن ابن ماجة الرقم

هەروەسا پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) نەهیا ل وێ چەندێ کری هەکە قەسپا و مێووژا پێکڤە بکەنە دناف ئاڤێدا چنکی هەردوك پێکڤە زیانێ ددەن، بەلکی یێ گوتی: (هەر ئێك لوان دناف سینیا واندابیت)[1].

هەروەسا پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) قەسپ ب گندور ییێت خاری وە یێ گوتی: (هما الأطبيان....... ئەڤ دەوە دوتشتێن پاقژو خوشن)[2]. گندور تایبەتە ب وی جوری ئەڤێ ئیرانی دبێژنی(مشهدی) یان(هەربزە).

ئەڤرو فێقی وەکی چارەسەری و خوپاراستن تێتە بکار ئینان فێقی ب گشتی رێژەکا باش یا ریشالی ئان فایبەر یا تێدا، یارمەتیا هەرسێ ددەن و وان کولیسترولێت تێنە ناف هەرسێدا دگەل خو تینن و ناهێلن بیتەف مژین و دێ رێکر بن ل چێکرنا بەرێ زراڤێ.

بەلێ یاکو ئەم بنەزانی ئەنجام ددەین ئەوە کو ئەم دەم و رێژە یا فێقی نزانین یان هەر خارنا فێقی لنك مە نەبیە دیاردە.

خوزی ل جهێ وان زەلاتێن کو ئەڤرو لنك مەدزورن بناڤێ دلڤەکەر ناڤ دبەن زەلاتێن فێقی بانە. تایبەت دڤێت ب شێوەیێن جودا جودا

٣٣٩٦. مسند احمد بن حنبل الرقم ١٨٩٢.

(١) صحيح مسلم، الرقم ٣٧٦٩.سنن ابي داود، الرقم ٣٢٣٤. سنن ابن ماجة الرقم ٣٣٩٢. السنن الكبرى للنسائي، الرقم ٤٩٢١. مسند احمد بن حنبل الرقم ١٤٦٢٨. صحيح ابن حبان، الرقم ٥٤٥٦.

(٢) مسند الطيالسي، الرقم ١٨٦٠.

فێقی بدەینە زاروکا داکو هەم ڤیتامین هەبن وە قەلەو نەبن وە ل نەخوشیا پەنجەشێرێ دپاراستی بن وە ل نەخوشییێت رێڤیکا دپاراستی بن دیر بن ل نە خوشێت شەکرێ وگولچیسکا وکێمیا کانزا وڤیتامینا.

داکو مفای ل فێقی وەر بگرین پێتڤیە ب زکێ خالی بخوین واتە یێ برسی یان پێش خارنێ بخوین خودایێ مەزن دەمێ بەحسێ بەحەشتێ دکەت ببەحسێ وێ چەندێ دکەت کو بەحەشتی دەسپێکێ فێقی دخون، پاشێ خارنێت دی:

﴿ وَفَٰكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴿٢٠﴾ وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢١﴾ ﴾ الواقعة.

فێقیی وان دڤێت ل سەر وان دگێرینن * گوشتێ بالندا یێ دلێ وان بچیتێ دگێرینن)

ئەو فێقێت جور بجور کو پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) لێ خارین ئەو بین یێت ل جهێ پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) لێ ژیای هەبین یان ل جهەکێ نزیك بو بری.

بڤێ چەندێ پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) مە تێدگەینیت کو فێقیێ دەڤەرا خو بخوین مفای لێوەر گرین، ئەو فێقی دگرنگن بومە کو خودایێ مەزن دانایە دەڤەرێت مە وەکی خوخ وهنار وهژیر وقەیسی وسێڤ و.......هتد، هەمی ئەڤە بو خەلکێ کوردستانێ دگرنگن وپێتڤی نە.

بەشێ ٢٢

ئەنجامێ بەرنامێ خارنا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم)

مەبەستا مە ل بەشێ دیمایێ ئەوە ئەنجامێ خارنا پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) و بابەتێت پێش تر ب رونی دیاربکەین بێژین ئەرێ پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) ب بەرنامە خارن خاریە؟

ئەرێ چ خاریە وچەند خاریە وکەنگی خاریە وچەوا وبچ مەبەست خاریە؟

پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) ب بەرنامە خارن یا خاری وهەر ل نك خو نەخاریە وەك مەل دەسپێكێ ئاماژە پێكری پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) لنك خو چ نەگوتیە هەمی بفەرمان ورێنماییێت خودایێ مەزن بینە، هەروەسا خارنیش ب رێنماییێت خودایێ مەزن بینە، خودایێ مەزن بخو مروڤ یێ چێكری ل هەمیا باشتر ل پێكهاتییێن مروڤ دزانیت وباشترین دێ بو پێغەمبەرێ خو هەلبژێریت.

هەروەسا پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) ل دیڤ پێتڤیا لەش خارن یاخاری ئەوا زێدە ونە یاپێتڤی نەخاریە، هەروەسا ئەو تشت یێ خاری كو بو لەش پێتڤی بیە نەوەك تنێ بو حەزو ئارەزو بیت كەواتە:هەرچییێ خاری پێتڤیا لەش بیە.

هه‌روه‌سا پێغه‌مبه‌ر(صلی الله علیه وسلم) هه‌ر تشته‌ك خار بیت ل ده‌سپێكێ وه‌ك پاراستن بیه نه‌وه‌ك چاره‌سه‌ر ئه‌وێت وه‌ك چاره‌سه‌ری بكار ئینابن ئه‌و مه لێره به‌حس نه‌كریه چنكی ئه‌و ل سیسته‌مێ چاره‌سه‌ریی یێت دانای ئانه‌هیا خودێ ئه‌وانیش دێ به‌حس كه‌ین ئێك ب ئێك.

پێغه‌مبه‌ر (صلی الله علیه وسلم) گرنگی یادایه هنده‌ك خارنا كو ب سناهی ده‌ست دكه‌ڤن زور ترین مفا وزورترین هێز یێت هه‌ی بو له‌ش وه‌ك: (قه‌سپ، حه‌لوا، هنگڤین، شیر، سێك)، ئه‌ڤانه زور ترین پێكهاتیێن له‌ش یێت تێدا هه‌روه‌سا روژانه هێزه‌كا زور دده‌نه له‌ش بو لڤینێ وهنده‌ك خارنێت دی یێت خاری كو ته‌مام كه‌رێت ڤان بینه وه‌ك: (شفتی، تروزی، شه‌ربه‌تامێوژا).

هه‌روه‌سا پێغه‌مبه‌ر (صلی الله علیه وسلم) زورتر گرنگی یادایه خارنێت ته‌ر كول خارنێت هشك زورترین خارنا هشك بكار ئینای نان بیه ئه‌ویش ب سێكێ یان ئاڤ گوشتێ یێ ته‌ركری، هه‌تا ل ڤێقیش پێغه‌مبه‌ر (صلی الله علیه وسلم) ڤێقیێ هشك نه‌خاریه تنێ ئێك ڤێقیێ هشك یێ خاری كو مێووژ بیه ئه‌ویش یاكریه ناف ئاڤێ و شه‌ربه‌تا وی یاڤه‌خاری.

واته: هه‌روه‌سا یێ خوپاراستی ل خار نێت هشك چنكی خارنێت ته‌ر هه‌رس كرنا وان یاب سنایه بو معدێ دباشن مروڤ قه‌له‌وناكه‌ن.

هه‌روه‌سا خارنێت پێغه‌مبه‌ر (صلی الله علیه وسلم) مادێت ریشالی ئان فایبه‌ر یێ زوربیه، واته: ریشالی بون مروڤ دپارێزیت ل قولونێ هه‌روه‌سا بلند بینا كولیسترول به‌رێ زراڤێ وچه‌ندین نه‌خوشیێت دی.

خارنێت پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دەولەمەند بین ب کالسیوم کوبو بهێزکرنا هێسك و ددانا پێتڤینە.

ل خارنێت پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) زور گرنگیا دایێ بو رێڤیکا کو بمفابین بو قولون ومعدێ خارنێت نەرم بین و کێم یاخاری داکو تیشی قەبزیێ نەبن هەر خارنەکا قەبزی ل دیبیت خارنەکا دی یا نەرم یا دگەل خاری کو چارەسەریا وێ بکەت ئەڤە هوکار بیە دازی هەرس بکەن، زی هێزا پێتڤی دەست بکەڤیت و پاشەروش ل ناف لەش نەمینیت، بویە هەڤالێت پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) زك مەزن نەبینە زك مەزناتی لناف کومەلگەها ئیسلامێ نەبیە.

خارنێت پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) پاقژکەرێت مێلاکێ بین ومروڤ دیر دکر ل نیشتنا چەوریێ لسەر مێلاکێ و بەرێ زراڤێ، بەلێ بگشتی خارنێت پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دونێ دناف لەشدا کێم دکر ئەڤەش رێگریی بو تیش بین ب زەبحێ وجەلتێ وئێشانا سینگ ورەقبینا ماسولکا وفشاراخینێ.

خارنێت پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) وەکی خوپاراستن بیەل نەخوشیێت درێژخایەن خوپێش تر پاراستیە ل شەکرێ وفشاراخینێ وپەنجەشێرێ ودەرکەفتنا نیشانێت پیراتیێ وسست بینالەش ل بەر هندێ پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) هەتا وەفات بی رەنگێ پیراتیێ لێ دیارنەبی!

هەروەسا خارنێت پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) چارەسەرێت دەرونی بین چارەسەریا خەموکیێ دوو دلیێ دل تەنگیێ هوکارێت بیر تیژیێ بین.

ئەو خارنێت مەبەحس کری ل ماوێ شەڤەك و روژەکێ لنك پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) نەخارینە، دبیت خارن هەبیت هەفتییێ جارەکێ دووبارە نەببیت وخارن هەبیت هەیڤێ دووبارە نەببیت.

واتە خارن جدا جدا بێت خاری ل دەم وەختێن جدا بێت خارین، جار هەبیە چەند شەڤا لدیف ئێك پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) وخێزانێت وی تشتەك نەبیە شك ببەن بو خارنێ، چنکی چەوا خارن یاگرنگە وهێزێ ددەتە لەش هەروەسا نەخارنیش یا گرنگە هێزێ ددەت وناهێلیت زیانا بگەینیتە لەش.

خارنێت پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) هەڤسەنگ بین نەئێك جور خارن بیە وە خولییێت دی بێبەش بکەت، خەلکەك یێ هەی ب هجەتێت جور بجور خول هندەك خارنا بێبەش دکەن، هندەك دبێژن ئەم کەسکاتی دخوین و گوشت ناخوین، هندەك خوددەنە خارنا گوشت بەلێ دبێژم خویدەینە بەرنامێ خارنا پێغەمبەر(صلی الله علیه وسلم) کو بێبەش نەبیە ل چ بەرهەمێت حەلال.

بەرسڤا ڤان پرسیارا یاگرنگە:چ بخوین؟

خودایێ مەزن دبێژیت: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُلُواْ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقْنَٰكُمْ وَٱشْكُرُواْ لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ﴿١٧٢﴾ ﴾ البقرة.

گەلێ باوەر دارا ل وی حەلالێ مەب رسقێ هنگو کری بخون، سوپاسیا خودێ بکەن ئەگەر راست هین وی دپەرستن).

کەواتە چییێ پاقژ بیت و خودایێ مەزن رێك دابیت لێبخوین بەلێ ل هەمی دەم وهەمی کەس وهەمی رێژەیەکێ نە. وەکی هندەك خارن دحەلالن بەلێ بو هندەکا نیە بخون.

وەکی:کەسەك نەخوشیا شەکرێ بیت دبیت هەم خارنا نەخوت کو دحەلالن هەرچەند خارن دحەلال بن بەس نابیت زێدە بخوین هەکە دێ حەرام بیت، چنکی دێ ل مەبەستا خارنێ دەرکەڤین تنێ مەبەست ل خارنێ گەشتنا مفایە بولەش، ب زور خارنێ ل جهێ مفای دێ زیانێ گەهینتە لەش، یان هندەك خارن بخو دحەلالن بەلێ کارلێکێت وان گورانکاریا بسەردا تینن کو حەلالیێ دگورن بونمونە: تری کو یێ حەلالە بەلێ کارلێك دگورن وحەرام دبیت کو دبیتە عەرەق.

خارنا پێغەمبەر (صلی الله علیە وسلم) بومە ستاندەرە وەکی وێیە کو ب کوالێتیا کونترول داچوییت مە ترسی لێنەبیت هەکە نە دڤێت وان خارنا چند جاران ل چند لایەکڤە فلتەر بکەین هەتا لێ دلنیابین.

زور یا گرنگە هەر خارنەکا ل دەرڤە بومە تێت زور بهەستیاری ڤەکولینا لسەر بکەین دەسپێکێ بزانین یا چ وەلاتیە هەکە ولاتەکێ نە بسلمان بیت ل جهێ جارەکێ دەھ جارا تەکید بە ل حەلالیێ، چنکی زور جاران گرنگیێ بو حەلالیێ و حەرامیێ ناکەن، بوهەر تشتەك پاشێ ئاگەهدارێ پێکهاتەو بسەر چونا وان بین، پاشێ بزانین بو تەندروستیامە یێ گونجایە یان نە؟

واتە: لنك خو چ خارنا هەلنەبژێرە زور یێ هشیاربە ل هەلبژارتنا خارنێ.

ئەو خارنێت ل ناف پلاستیکا دا تنێ هەکە ئاڤێش تێکەن ب گەرم بینێ دێ کارلێك بن و مفاییێت خو ل دەست دەن تێنە گورین بو ژەهرێ دەهان جورێت نەخوشیا بەرهەم تینن، بویە هەکە بشێن گرنگیێ ب خارنێت تازە بدەین وە خارنێت نە هەلگرتی و بەرهەمێ خومالی بن.

هەروەسا پێتڤیە شێوازێ خارنێ ل نك پێغەمبەرێ خودێ (صلی الله علیه وسلم) فێرببین، بونمونە:دەستێ پاقژ، رینشتی، بناڤێ خودێ، ل بەرێ خو بخوین، لەزێ نەکەین، زور نەخارن هەتا بشێین تنی نان نەخویین، خارن بدەستێ راستێ وە سوپاسیا خودێ بکەین ل سەر وان خارنا چنکی ئەو هەمی دیارییێت خودایی نە، کەس نەبێژیت ئەڤە هەمی بەرهەمێ ماندیبینا منن بەلکی هەمی دیارییێت خودێ نە تنێ تویێ ماندی بی ل وەرگرتنا واندا.

خودایێ مەزن دبیژیت: ﴿ لِيَأْكُلُوا مِن ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ ﴿٣٥﴾ ﴾ یس.

دا لفێقیێ وا بیستان و وان تشتێت وە لێ چێکری بخون ئەرێ ماهین سوپاسیا خودێ ناکەن؟).

هەروەسا دبێژیت: ﴿ أَفَرَءَيْتُم مَّا تَحْرُثُونَ ﴿٦٣﴾ ءَأَنتُمْ تَزْرَعُونَهُۥ أَمْ نَحْنُ ٱلزَّٰرِعُونَ ﴿٦٤﴾ لَوْ نَشَآءُ لَجَعَلْنَٰهُ حُطَٰمًا فَظَلْتُمْ تَفَكَّهُونَ ﴿٦٥﴾ ﴾ الواقعة.

ئەرێ ماهنگ نابینن تشتێ هنگ دچینن؟ئەرێ هنگ شین دکەن یان ئەم شین دکەین؟ئەگەرمە ڤیابا داکەینە پیش هین دا عەجێب گرتی مینن ئەوێت هوسا شین چەوا زەر بین؟

یادیارە دبێژن:خودێ شین دکەت. مادەم وەسایە لێگەرین ب زیندی دانێنن خو هەکە مە بڤێت دێ کەینە پیش). گرنگە ڤەکولینێت زانستی نەکەینە بەلگەل سەر بەرنامێ خارنا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) چنکی ڤەکولینێت زانستی درێژەیینە، زور جاران پشتی تێپەر بینا دەمی ڤەکولینەك دێ ئێکەدی یاپێشتر لادەت.

ئەڤرو دبێژن فلان خارن یاباشە سبە دبێژن یاخرابە بەلێ ئەوا پێغەمبەر (صلی الله علیه وسلم) گوتی و کری، راستیەکا تمامە وەچ گورانکاری تێدا نینە چنکی ب رێنماییێت خودایی مەزن بینە، لدیڤ ڤەکولینێت زانستی چەوریا گیانەوەرا ب هوکارێ زەبحێ وجەلتێ وقەلەویێ نەخوشییێ ددانا، چەوریا گیایی گرنگی ددایێ ئەڤرو پێچەوانەبی چەوریا گیانەوەرا باشترە ل یا گیایی!

نــاڤەروک

بەرنامێ خارنا پێغەمبەر ﷺ

دەمەکێ درێژ بی، من زور هزرل وێ چەندێ دکر، دبیت بەرنامێ خارنا پێغەمبەر)صلی الله علیه وسلم(ل سەر چ بنەمایەک بیە ئەرێ چەوابیە دگەل وەختدا؟

یان ئەڤەش ب رێنیشاندانا خودایێ مەزن بیە، چنکی خودایێ مەزن ئەم بێت رێنیشاندەر کرین، کو پێغەمبەر)صلی الله علیه وسلم (ب پێشەنگ دانێین، پێغەمبەرەک، کو بێ سروش) وحی (هیچ کارەک نەبیە، دبیت خارن وڤەخارنێت وژی ب سروش ورێنماییێت خودایێ مەزن بینە، هەتا کو برسیاتی و تێری و هەبینی و نەبینیش، هەر ب بەرنامە بیە. و بنیاتێ ڤێ هزرێ ئەوە)وما ینطق عن الهوی، فکیف یأکل با الهوی........ ل نک خو نە د ئاخفت پاچەوا دێ لنک خو خارنێ خوت؟!(.

نوسینگەی تەفسیر
بۆ بڵاوکردنەوە
هەولێر - شەقامی ٣٠مەتری تەنیشت منارەی چۆلی
+964 750 818 08 66
www.al-tafseer.com
tafseeroffice@yahoo.com
/TafseerOffice

نرخی 3000 دینار
9 789922 632339

بۆ بینینی ئەڵقەکانەی بەرنامەی خۆراکی پێغەمبەر